البرمجة اللغوية العصبية

وعلاقتها بتكامل الأنماط الإدراكية

الدكتـــورة
ميساء يحيى قاسم المعاضيدي



www.darsafa.net


mohamed khatab



﴿ وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ ﴾

صدق الله العظيم

البرمجة اللغوية العصبية

وعلاقتها بتكامل الانماط الادراكية

البرمجة اللغوية العصبية

وعلاقتها بتكامل الانماط الإدراكية

الدكتورة

ميساء يحيى قاسم المعاضيدي

الطبعة الأولى

2011م – 1432هـ

دار صفاء للنشر والتوزيع - عمان

المملكة الأردنية الهاشمية
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية (2985/ 8/ 2010)

المعاضيدي، ميساء يحيى قاسم
البرمجة اللغوية العصبية وعلاقتها بتكامل الانماط الادراكية: ميساء يحيى قاسم المعاضيدي.- عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع 2010.
( ) ص
ر. أ: 2985/ 8/ 2010

* يتحمل المؤلف كامل المسؤولية القانونية عن محتوى مصنفه ولا يعبّر هذا المصنف عن رأي دائرة المكتبة الوطنية أو أي جهة حكومية أخرى

الطبعة الأولى
2011م – 1432هـ



دار صفاء للنشر والتوزيع

عمان - شارع الملك حسين - مجمع الفحيص التجاري - تلفاكس 4612190 6 962+
هاتف: 4611169 6 962+ ص. ب 922762 عمان - 11192 الأردن
DAR SAFA Publishing - Distributing
Telefax: +962 6 4612190- Tel: + 962 6 4611169
P.O.Box: 922762 Amman 11192- Jordan
http://www.darsafa.net
E-mail :safa@darsafa.net
ISBN 978-9957-24-675-4 ردمك

الفهرس

سيتضمن البرنامج (15) درساً بشكل مواقف حياتية وعملية مختلفة تلقى على الطالبات ونجعل الطالبة تتخيل نفسها إحدى بطلات (الموقف الحياتي) والتفاعل مع الموقف ثم اجراء المناقشات وطرح الاسئلة:

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا۟ مَا بِأَنفُسِهِمْ ﴾

صدق الله العظيم
سورة الرعد الآية 11

مقدمة

إن إعجاز الله سبحانه وتعالى في خلق البشر يتعدى اختلاف أشكالهم إلى اختلاف طرق إدراكهم وتفكيرهم ونظم استقبالهم للمعلومات ولكي تتم أية عملية اتصال لأي شخص لابد ان تكون المعلومة معبراً عنها بلغة يعرفها هذا الشخص ولابد ان يتوافق أسلوب إرسال المعلومة مع أسلوب استقبال ذلك الشخص لكي تتم عملية الاتصال بادراك ناجح. (السقا :2005)

ترجع تسمية البرمجة اللغوية العصبية إلى مؤسسيها الأوائل " **ريتشارد باندلر**" " **وجون غرندر**"، غير ان أول من ابتكر مصطلح "البرمجة اللغوية العصبية " هو "الفريد كورز يبسكي"، في كتابة " العلم وصحة العقل " 1933. وتشير العصبية إلى العقل وكيف يعمل، أما " اللغوية " فتشير إلى أساليب التعبير والتواصل ونقل الخبرات التي يستخدمها الأفراد، أما " البرمجة " فانها تعني حقيقة أن الناس يتصرفون طبقا لـ برامج شخصية تتحكم في طرق تعاملهم مع شؤون الحياة، لذا، فان البرمجة اللغوية العصبية تشتمل على الطرائق التي يدرك ويفكر ويتصرف بها الناس ويعملون بها خلال حياتهم اليومية.

تاريخ البرمجة اللغوية العصبية

في منتصف السبعينات وضع العالمان الأمريكيان **جون كرندر** وهو عالم لغويات **وريتشارد باندلر** – وهو عالم رياضيات – اصل البرمجة اللغوية العصبية، وقد بنى كرندر وباندلر أعمالهما على أبحاث قام بها علماء آخرون منهم عالم اللغويات الشهير نعوم جومسكي Noom chomsky والعالم البولندي الفريد كورزبيسكي Aifrd Korzybsky والمفكر الإنكليزي جريجوري باتيسون Gregory Bation، والخبير النفسي ميلتون اركسون Milton Erickson فيرجينا ساتير Virginia satir ورائد المدرسة السلوكية العالم الالماني بيرلز فرتز perls Firtz ونشر كرندر وباندلر اكتشافهما

عام 1975 في كتاب من جزأين "The structure of Magic" وخطا هذا التخصص النفسي خطوات في الثمانينات وانتشرت مراكزه وتوسعت معاهد التدريب عليه في الولايات المتحدة الأمريكية كما افتتحت مراكز له في بريطانيا وعدد من البلدان الأوربية الأخرى ولا نجد اليوم بلدا من بلدان العالم الصناعي إلا وفيه عدد من المراكز والمؤسسات لهذه التقنية الجديدة. (Grinder & Bandler : 1976)

ويرجع الاهتمام كما ذكرنا بموضوعات البرمجة اللغوية العصبية إلى عام 1975 إذ وضع **باندلر وكرندر** كتابا بعنوان "بناء العقل" الذي يدور حول إنموذج اللغة العليا Meta Model التي وضع أسسها باتسون وكورزيبسكي وجومسكي وهو صاحب نظرية التركيب العميق والتركيب السطحي للغة. (Bandler & Grinder: 19824)

وفي عام 1979 وضع **باندلر** كتابا أخر مع جون كرندر وقد ناقش الكتاب كيفية بناء الألفة وطرائق الوصول إلى مشاعر التمكن والاقتدار. ومواجهة المعوقات. وقد تضمن الكتاب طريقة ملتون اركسون في تغيير الحالة الذهنية للفرد.

وفي عام 1980 صدر كتاب بعنوان البرمجة اللغوية العصبية وهو دراسة حول بناء الخبرة الذاتية وضعه كل من " **روبرت ديلتز وجون كرندر وريتشارد با ندلر وجوديت ديلوزية سوركز** " ويركز الكتاب على استنباط الاستراتيجيات وتصميمها وتطبيقها.

وفي عام 1981 قدم **ريشاردسون** بحثا عن أساليب التأثير في الآخرين بشكل دراسة كذلك طرائق تأسيس الألفة وكسب الثقة والأساليب المثلى لعرض الأفكار والمقترحات وإقناع الآخرين بما في ذلك البيع والشراء والتربية والتعليم والمفأوضات والعلاقات الزوجية والأسرية.(Dilts &et al : 1979)

وفي عام 1982 استكمل **باندلر وكرندر** عملها في كيفية استخدام تحويل المناط في تحويل السلوك السلبي إلى سلوك إيجابي وكذلك الوسائل والاستراتيجيات لأحداث التغيير على مستوى الأفراد والمؤسسات ووضعا خطوات ست لتحويل المناط. (Bandler & Crinder : 1982)

وفي عام 1985 قام كل من "**كونير واندريس**" بوضع طريقة لكيفية استعمال النميطات بأسلوب باندلر ممزوجة بالدعاية الصورية والسمعية والحسية وفي تغيير المشاعر والعواطف وكيفية استخدامها لأحداث التغير نحو الأفضل.(Conniare & Andreas : 1988)

وفي عام 1987 وضع كل من **جودين وجون كرندر** كتابا يتناول موضوعات العقل الواعي والعقل اللاواعي والاتحاد والانفصال، والمواقع الثلاثة وتغير مرشحات الإدراك وتضمن الكتاب العديد من التمرينات. (Delozier & et al: 1987)

وفي عام 1989 طور كل من **كونير وستيف** مهارات متقدمة في الـNLP (البرمجة اللغوية العصبية) ووضح كيفية استخدام خط الزمن لأحداث تغيير إيجابي واستراتيجيات تساعد على الإجابة السليمة عن نقد الآخرين وتغيير المعايير وبناء العلاقات الإيجابية. (Conniare & Steve: 1989)

وفي نفس السنة قدما كتابا بعنوان " قلب الدماغ " أو جوهرة الدماغ تضمن تطبيقات البرمجة اللغوية العصبية في مجالات الحياة المختلفة واستعرض الكتاب عدداً من تقنيات الـNLP (البرمجة اللغوية العصبية) لتحقيق أهداف متنوعة مثل التغلب على (رهبة المسرح) وتعلم تهجي الكلمات وتحسين العلاقات وإزالة الأعراض الحساسة والتعامل والانتقاد وكيفية اكتساب احترام الآخرين والسيطرة على تناول الطعام للحفاظ على الصحة وخفض النزاعات وغير ذلك ويقع الكتاب في عشرين فصلا كل فصل يعالج مشكلة معينة بتطبيق أساليب الـ NLP (البرمجة اللغوية العصبية) بوصفها علاج حالات الوهم والخوف والتحكم في تناول الطعام. (Conniare & Steve : 1989 2)

وفي عام 1990 نشر كتاب بعنوان " تغيير نظام المعتقدات باستخدام استراتيجيات NLP (البرمجة اللغوية العصبية) " ويعد هذا الكتاب مرجعاً في المعتقدات وتغيرها باستعمال عدد من الطرائق من مستويات المنطق. (O'Connor & Johns : 1995)

وظهر في عام 1992 كتاب أخر لباندلر بعنوان " الزمن للتغيير" تضمن الكتاب إشارات الوصول العينية والبرامج العالية والافتراضات الأساسية والنميطات وتحويل المناط في نفس السنة نشر روبرت ديلتز دراسة بعنوان " مهارات للمستقبل" وتضمنت

الدراسة الإبداع في الإدارة وذلك بتدريب المدراء على نماذج من NLP (البرمجة اللغوية العصبية) وهذه النماذج طورها بأسلوب جديد من اجل الوصول إلى نتائج أفضل.

وفي عام 1994 وضع **اندرياس وزوجته تمارة** كتابا يعالج المستويات العميقة للمعتقدات والقيم مع إعطاء أمثلة للعمليات والأساليب المطبقة. (Andereas & Tamara : 1994)

في نفس السنة انعقد مؤتمر NLP (البرمجة اللغوية العصبية) دعت إليه مؤسسة Comber Behtsive NLP إحدى أكبر مؤسسات NLP في الولايات المتحدة وقد تناول المؤتمر موضوع NLP واستعمالاته وكذلك استراتيجيات التحفيز والتخلص من القلق ودراسة حول الخطوات السبع للتعرف على الأهداف والخطوات الأربع لتحقيق هذه الأهداف وطرائق كسب الآخرين وإشارات فقدان الألفة وأساليب تغير السلوك. (Bandler & Grinder: 1975)

وفي عام 1995 نشر **جوزيف وجون سيمور** كتاباً " مقدمة البرمجة اللغوية العصبية " وهو مقدمة تغطي أكثر موضوعات NLP (البرمجة اللغوية العصبية) وهو كتاب منظم ويحتوي على معلومات كثيرة حول الموضوع.

في نفس السنة نشرت **سونايت** كتابا "البرمجة اللغوية العصبية في العمل" يتناول تطبيقات NLP (البرمجة اللغوية العصبية) في مختلف شؤون الحياة وركزت المؤلفة على التطبيقات المتعلقة بإدارة الأعمال ومهارات التعامل مع الآخرين سواء في العمل الخاص أم العام وهو **من ثلاثة أقسام:**

القسم الأول: حول عناصر NLP (البرمجة اللغوية العصبية).

القسم الثاني: الإدارة باستعمال NLP (البرمجة اللغوية العصبية).

القسم الثالث: أدوات ووسائل NLP (البرمجة اللغوية العصبية).

.(Knight:1995)

وظهر في نفس السنة كتاب آخر بعنوان " الحالة العالية ومستويات المنطق العالية وانعكاسات الذات في حالة الآخرين الشعورية " والكتاب من تأليف (ميشيل هال) وقدم طبعه ثانية منه عام 1996 وشرح فيه تفصيل نظرية الحالة العالية (meta - state)

مع تطبيقات في تنمية القدرات الشخصية، في نفس السنة ظهر كتاب بعنوان " الإدارة مع قوة NLP (البرمجة اللغوية العصبية) " لمؤلفة (ديفيد مولدن) ركز فيه على تطبيقات في إدارة الأعمال ويضم الكتاب أربعة فصول : وهي الذات والقيادة والاتصال والإبداع وهو موجه للمدراء بشكل خاص. (Molden : 1996)

وظهرت في 1997 **موسوعة** NLP (البرمجة اللغوية العصبية) (NLP Eneyclopedia) من لدن روبرت ديلتز وجوديث، وهي موسوعة مرتبة حسب الحروف الأبجدية تشغل موضوعات NLP في الحروف ABC. (215) صفحة وما يزال العمل متواصلا لاستكمال أجزاء هذه الموسوعة. (Dilts & et al: 1997)

في نفس السنة نشر كتاب بعنوان " من أساليب التفكير" يتضمن دراسات حول مهارات الإبداع ومهارات حل المشكلات وكان تركيزه على التفكير المنظومي عالجها (بيترسينج) في كتابه " النظام الخامس" The fifth Discilire وهو تحليل لمهارات التفكير وأساليبه ويتضمن تحليلا للنظريات والدراسات حول التفكير. (O'Conoor & Ian : 1997)

وفي عام 1999 نشر كتاب **محمد التكريتي** وهو أول كتاب ينشر باللغة العربية تحت عنوان " أفاق بلا حدود" وهو بحث في الهندسة النفسية تضمن خمسة عشر فصلا مع ملحقين. **ومحمد التكريتي** هو العربي أو الناطق بالعربية في مركز آلفا للهندسة النفسية في إنكلترا ويشرف ويدير دورات المركز التي تكون باللغة العربية كافة وهو مدرب ومعالج بأسلوب NLP (البرمجة اللغوية العصبية) ضم الكتاب تمهيدا للحواس وخداعها والحالة الراهنة والحصيلة والنظام التمثيلي والنميطات وكذلك النمط الغالب والاستنباط والألفة ومستوياتها وطرائق تحقيق الألفة والانسجام والإرساء والاتحاد والانفصال ومولدات السلوك الجديد وهو كتاب غني بالمعلومات والاستراتيجيات. (التكريتي : 2004)

سيبدو من خلال هذا العرض التاريخي للبرمجة اللغوية العصبية أنها ظهرت بجهود شخصية ثم تطورت وأصبحت تخصص تطبيقي وتجريبي يقوم بالأساس على

التدريب وتعليم الناس كيفية تغيير أفكارهم وحياتهم وكيفية النظر للأمور بمنظار جديد.

أشار كل من **(نايت وديتز : Dilts & Knight 1990)** إلى إننا نحيا في عصر يشهد تغيرات علمية وتقنية سريعة التقدم والتجديد، فنحن غارقون حتى الأذان في تعقيدات لا يمكن التنبؤ بها، وكلما اكتشفنا شيئا زاد ما يجب علينا اكتشافه، كما ان كل سؤال يكشف عن مزيد من الأسئلة، إن ما نحتاجه هو المهارات والتوجهات التي تساعدنا على تعلم الكيفية التي نفهم بها هذه الفوضى، وينبغي ان ننقب بداخل أنفسنا عن أهدافنا ومعتقداتنا الحقيقية، في زمن صار فيه كل ما يحيط بنا يهدد هويتنا. (Dilts : 1990) & (Knight, 1995)

والإنسان بحاجة إلى قدرة على التحرك بشكل أسرع من ذي قبل وفي نفس الوقت يحتاج للوقوف لحظة لكي ينهل من مناهل الحياة. ويحتاج لأن يعرف كيف يتواصل مع أصحاب الثقافات المختلفة، والأكثر من أي شيء آخر هو التواصل مع نفسه، ويحتاج لأن يتفهم مدركات الآخرين حتى لو كانت بعيدة عن مدركاته بعد المشرق عن المغرب.(سونايت: 2004)

والبرمجة اللغوية العصبية تتعاطى مع بنية الخبرة الذاتية للفرد وكيف ينظم ويجمع ما يرى ويسمع ويشعر به وكيف يتلقى ويعدل ويرشح ما هو في العالم الخارجي عبر حواسه وهي أيضا الكيفية التي يصف بها كل ما سبق بواسطة اللغة وكلماتها وكيف يتصرف بشكل واع او لا واع لتحصيل النتائج. (أوكونور وجون : 2004)

وأوضح **(التكريتي : 2004)** إلى أن الهندسة النفسية هي المصطلح العربي لما يطلق عليه البرمجة اللغوية العصبية تشير إلى أن لكل إنسان طريقته الخاصة في التفكير والإدراك وهذا الاختلاف في التفكير يرجع إلى كيفية حصول الإدراك للعالم الخارجي عن طريق مركبات ثلاثة هي الحواس الرئيسة : البصر والسمع والحسي هي مراكز الإحساس والشعور فعندما تقابل شخصا فان في ذهنه طريقة معينة لتمثيل هذه المركبات الثلاثة وإذا ما استطعت ان تعرف كيف يفكر هذا الشخص فانك تستطيع ان تتعامل معه بسهولة، وأن تكيف سلوكك ليتلاءم مع نظامه التمثيلي لتلك المركبات،

وبالتالي يمكنك ان تؤثر فيه. فالهندسة النفسية تجعل من اليسير التعرف على الطريقة التي يفكر بها رجل ناجح في عمله مثلا، أو رجل يتقن مهارة معينة. أي إنها تزيح الستار عن أسرار النجاح والتفوق لدى بعض الناس وتتيح لنا الوصول إلى (وصفة) ملائمة لذلك النجاح والتفوق. ثم إنها تتيح لنا استخدام تلك الوصفة لتحقيق ما نريد تحقيقه من أهداف ومقاصد.(التكريتي: 2004) و(ألدر وبيريل : 2004)

إلا إن **(هاريس : Harris 2004)** أوضح أن الهندسة النفسية هي أحد الفروع التي نمت وتطورت بسرعة في علم النفس التطبيقي والمعروفة عالميا بـ " NPL " البرمجة اللغوية العصبية فهي تساعد على فهم الفروق الفردية في السلوك الإنساني وكذلك تساعد على تطوير الإدراك وفهم الذات.(هاريس : 2004)

وأشارت **(سونايت: Knight 2004)** إلى ان هذا المجال يقدم مهارات تدريبية تستخدم من اجل الحصول على تفاعل واتصال جيد والحصول على نتائج إبداعية. (سونايت : 2004)

ومجالات الإبداع والأداء العالي وكل برامج التدريب المتنوعة تدور على هذا المحور. فبما أن العقل والجسد يشكلان وحدة واحدة ويؤثر كل منهما في الأخر فان إعادة التدريب الذهني يمد الجسد للعمل بالشكل الأمثل في الموقف الفعلي. (اوكونور وجون : 2004).

وإعطاء العقل صورا إيجابية قوية عن الإدراك تجعله يتبرمج للتفكير بهذا الشكل وهو ما يزيد من دقة الإدراك فالتوقع حول النفس دائما ما يكون متحققاً. وهدفت NPL (البرمجة اللغوية العصبية) إلى زيادة الاختبارات الفردية والشخصية وزيادة الطاقة النفسية، وكذلك القدرة على التغيير باستخدام أدوات NLP (البرمجة اللغوية العصبية) في هذا العالم المتغير. (العتبي).

وأشار (**كونداليني** Kondalinli :2001) إلى إن الهندسة النفسية مهمة وضرورية لغالبية الناس وخاصة في مرحلة المراهقة والشباب، إذ ان هذه المرحلة بحاجة إلى فهم عميق للذات والإدراك والشعور وكيفية التواصل مع الآخرين.

(Kondalinli : 2001)

وأوضحت (سلاك : Slack 2001) أن بالإمكان استخدام أدوات وبرامج NPL البرمجة اللغوية العصبية في معالجة الأفراد الذين يعانون من القلق والتوتر والفوبيا انها تقنيات مهمة لتعليم التفكير الواضح ومهارات الاتصال وحل المشكلات وتنظيم العلاقات. (Slack : 2001)

كما قام (لافان2001 : Lavan) بتطبيقات في مجال الهندسة النفسية وبين أنه بالإمكان استخدامها حتى مع الأطفال الذين يعانون من صعوبات في التعلم وذلك من خلال النتائج التي حصل عليها أبحاثه في جنوب أفريقيا. (Lavan : 2001)

في حين أكدت (هايدي Hyde : 2001) أن بالإمكان استخدام الطرق العامة والأدوات الخاصة في البرمجة اللغوية العصبية في تنظيم الجلسات الإرشادية الخاصة، كذلك في تدريب المرشدين على مهارات الإرشاد النفسي والتربوي فضلا عن ذلك مهارات الاتصال وحل المشكلات وإدارة الوقت وكذلك تكييف وضبط التغييرات التنظيمية ومثيرات الصراع.(:Hyde : 2001).

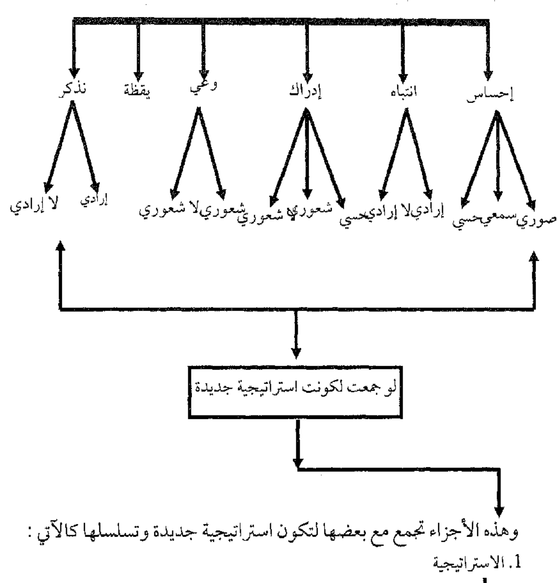
ويؤكد (باندلر:Bandler 1985) على ان الهندسة النفسية تساعد الفرد على اختراع أو ابتكار طرق جديدة لإدراكه وأفكاره وافعاله وكذلك ابتكار طرق لفهم كيف يتصل لفظيا وغير لفظي مع محتوي الدماغ الإنساني كما أنها تساعد على الحصول على ضبط أكثر لبعض الوظائف والاحتمالات التي كانت تعد وظائف أوتوماتيكية عصبية.وإحدى الاستراتيجيات التي وضعها باندلر تسمى (استراتيجية الإظهار والوضوح) وهي تقدم نماذج سلوكية والعمل على نقدها وتوضيح السلبيات والإيجابيات ومحاولة اقتناع الأفراد بأن يتمسكوا بإيجابيات النموذج وهذا لا يعني مطلقا أن يتوحدوا مع نموذج واحد، ولكن النموذج يعني موقفاً واحداً من مواقف الحياة لذا يجب ان يوضح للأفراد ان الجلسة المستخدمة مع نموذج يجب ان يضم إيجابياتها من مواقف الحياة المختلفة. (Bandler : 1985).

ويشير (كرندر2001 : Grenderi) إلى ان مهارات NLP (البرمجة اللغوية العصبية) تعطي فوائد في نمو الفرد وفي عمليات التوجيه والإرشاد والأعمال والتربية كما أنها تساعد على :

1. ان يعرف الفرد ما يريده فعلا.
2. أن يكون أكثر توقعا لمعرفة على ماذا سيحصل.
3. أن يكون مرنا للحصول على التغيير وما سيفعله إلى أن يحصل عليه.

كما أنها تقدم نصائح عملية واستراتيجيات لتوجه الفرد نحو ما يريده فعلا وترفع من وعيه وإدراكه، ويعمل الوعي هنا على رسم خطط جديدة وتصورات ذهنية باستخدام جميع حواسه ليس البصر او السمع والإحساس بل جميعها مرة واحدة مع تأثير أقوى وجهد أقل صغير يمكن ان يطبق. (كرندر : 2001)

وأشار (جوناثان وديلتز) (Jonathan & Dilts) أن NLP (البرمجة اللغوية العصبية) مجال لإنتاج التصاميم النفسية إلا ان هذا يتم بصورة غير محدودة تقريبا فهي تقوم ببناء الأشياء (الإدراك، الأفكار، السلوك، القيم، والمعتقدات) بانسجام ورشاقة فالهدف هو بناء نماذج منسجمة وصولا لاستراتيجية معينة والمخطط، التالي يوضح كيفية تصميم استراتيجية ما من خلال تفكيك الخبرات والمخطط ادناه يوضح إنتاج الاستراتيجية (الإدراكية).



وهذه الأجزاء تجمع مع بعضها لتكون استراتيجية جديدة وتسلسلها كالآتي :

1. الاستراتيجية
2. بناء الأنموذج
3. البرامج العالية

يوضح كيفية تكون استراتيجية جديدة باستخدام تقنيات NLP (البرمجة اللغوية العصبية)

(منتديات الحصن للعلوم النفسية والإنسانية-http://bafree.net)

ويشير (السمان : **2004**) إلى أن مسألة كيفية معالجة الدماغ البشري للمعلومات الداخلة إليه هي المسألة الأساسية الموضوعة على المحك في معظم الدراسات النفسية

وفروع علم النفس المعاصر، ذلك لأن أساليب معالجة المعلومات هي من أهم ما يشغل بال الباحثين عموما وليس فقط المختصين منهم في علم النفس، والباحثون في مجال البرمجة اللغوية العصبية " علم اللغة العصبي " يهمهم أمر عمل الدماغ لأن له دوراً في الإدراك ويحق لنا ان نسترسل عمّا يجري داخل الدماغ ومعرفته من خلال التغييرات والتعديلات التي تطرأ على المعلومات عندما يستلمها الدماغ وهي تمثل الخطوة الأولى نحو الاستغلال الأمثل لهذه المعلومات ولعل هذا بالضبط ما يفعله الحاسب الآلي، ولكن عمل الحاسب الآلي لا يختلف في واقعه من ناحية معالجة المعلومات عن عمل الدماغ، أنه أبسط بكثير ويوضح العلاقات ابتداء من استلام المعلومات حتى المعالجات في الدماغ ودور الذاكرة في حفظها. نورد بعض الحقائق العلمية عن المعالجة وهي ان المعلومات الواردة إلى الدماغ تدخل بوساطة الأجهزة الحسية، فان لم يعرها الشخص أي اهتمام ينسى تلك المعلومات بعد جزء من الثانية، أما إذا أعارها الاهتمام وتقبلها فانه يحدث تعاملاً عميقاً مع المعلومات التي يستقبلها الإنسان في حياته اليومية، وهي عملية ليست بسيطة ومباشرة كما يتوقعها البعض، إنما وتتضمن عديداً من المعالجات المعلوماتية، فهي عملية فعالة وديناميية متشابكة الجوانب. (السمان : 2004) و (الحمد : 2000).

وأشار (**شراب :2004**) في توضيحه لمصطلح البرمجة اللغوية العصبية الى أن مصطلح Neuro يعني العصبي الذي يتعلق بالجهاز العصبي (أي متعلق بالدماغ الإنساني والاستشعار) فالعقل هنا يمثل الجهاز العصبي و مصطلح Linguistic يعني لغة (اللفظي وغير اللفظي). أما programming فيعني برمجة العقل الواعي أو اللاواعي والإرادي أو اللاإرادي وهو مصطلح حديث يتعلق بعلم الحاسوب والأجهزة الحديثة. وعندما نقول ان هناك برنامجاً حديثاً فأننا نتحدث عن برنامج داخل الجهاز أطلق عليه هذه التسمية لأنه نظام أو أسلوب أو طريقة أو منهج، للتفاعل مع المعلومات أي (برنامج الإنسان العقلي). والملاحظ ان مدارس علم النفس اختلفت في تفسيرها في تلقي الإنسان لمعلوماته وكيفية إدراكها وخزنها. فالمدرسة التحليلية تتفاعل مع المشاعر وتدخل في مسألة الاستبطان لكي تتفاعل مع مرضاها في علاجهم. أما المدرسة السلوكية فانها تتفاعل مع السلوك الخارجي. في حين نجد إن هدف المدرسة

المعرفية الإدراكية وهي الأم الحقيقية للبرمجة اللغوية العصبية ان تتفاعل مع العقل والإدراك ولهذا سميت بالإدراكية. لأنها توضح طريقة إدراك الإنسان للمعلومات وكيفية تعامله معها. فالإنسان يتلقى المعلومات عبر حواسه (البصر، السمع، وبقية الحواس) وهناك مرشحات تتحكم بالمعاني والمفردات وتشكيل التصورات عند الفرد. (شراب : 2004).

ويشير(**شكري : 2005**) إلى أن شبكة الاتصال عند الإنسان هي من منظومتين (السمع، البصر، والفؤاد) و (الشم، الذوق، واللمس) الأولى تتصل بالحقائق غير المادية والمادية أيضا والثانية تتفاعل مع المحسوسات المادية. (شكري : 2005).

ويضيف **(أوكونور وجون : O'cnnor & John 2004)** إن الإنسان يرى عبر مصاف معقدة كذلك الأمر بالنسبة للحواس الأخرى، العالم الذي يراه الإنسان ليس حقيقيا بل هو صورة وخريطة صنعها جهازه العصبي، هذا العالم خاضع لمعتقداته واهتماماته وتجاربه السابقة في الحياة.. بإمكانه ان يتعلم كيف تخدمه حواسه بشكل أفضل وأن تزداد ملاحظته (إرهاف حواسه) وتميزه عبر استخدام كل الحواس وهذا يحسن نوعية حياته. وهذه مهارة أساسية في كثير من مجالات العمل. فالإنسان المتذوق يمتلك حاسة تذوق عالية . والموسيقيون يتميزون بالسمع ولا بد للنحات من حساسية تجاه أدواته والمواد التي يستخدمها كي يستطيع وضع انطباعاته وأحاسيس أصابعه عليها. كما لابد للرسام من دقة ملاحظة مرهفة للون والشكل وتحسين هذه المهارة لا يكون بزيادة تركيز النظر وإنما بمعرفة إلى ماذا ينظر وما الذي يبحث عنه. إن تطوير وعي غني بحواسنا الخمس كلها بشكل يزيد من رهافتها هو أحد الأهداف الهامة لـ NLPالبرمجة اللغوية العصبية (جماعة من أساتذة التربية الحديثة وعلم النفس :1987) و (اوكونور وجون : 2004). فالحواس منافذ العقل إلى العالم وقنوات الإدراك له وإحساسها للفروق.(.com الموسوعة العربية للكومبيوتر والإنترنت)

ويشير **(التكريتي، 2004)** إلى ان عقل الإنسان يصله عن طريق حواسه كم هائل من (الصور،الأصوات،الكلمات،المشاهدات،والظروف البيئية).(التكريتي: 2004) فيخصصها لعملية انتقاء وترشيح، فيقبل منها ما يقبل، ويرفض منها ما

يرفض. ثم يشكل في ذهنه خارطة للعالم، فتكون هي عالمه الذي يدركه، ويعيش فيه، وليس له من عالم إلا هذه الخارطة التي في ذهنه. قد تكون كبيرة أو صغيرة، وقد تكون مضيئة او مظلمة، وقد يجد الحصاة في طريقه فيحسبها جبلا راسياً يسد عليه منافذ الأفق، وقد يعترضه الجبل فيراه حصاة في طريقه موقناً بشموخ عزمه ان الحل دون قدميه.(O'connor : 1987)

وتشير (سونايت : **SueKnight 2004**) إلى أن البرمجة اللغوية العصبية تمكن من تشفير- تحليل الظاهرة إلى عناصرها الأولية البسيطة - الإدراك ودعمه وتحسنه بحيث تمكنه من صياغة ما ينجح في البيئة المحيطة بها. وبما يتناسب بشكل أكثر تحديداً وNLP (البرمجة اللغوية العصبية) تسانده لكي يتعلم ان يقوم بالآتي :

- زيادة سرعة مقدرة المتعلم على التعلم بحيث لن يكون فقط قادرا على إدارة التغيير ولكن سيكون هو صاحب المبادرة في هذا التغيير مما يجعله يتبناه.
- التطوير المستمر لطرق جديدة للتفكير تساعد الفرد أيا كان نوع التغيرات الحادثة حوله أو في عالمه الخارجي وتؤدي بالتالي إلى تنمية إدراكه.
- التخلص من الأنماط التقليدية والعادات القديمة التي تعوق الفرد بحيث تطلق مواهبه المدفونة وخاصة الإدراكية منها التي تتناسب مع اليوم والمستقبل.
- تقبل الآخرين بطريقة تساعده على تنمية أفكار جديدة وشكل جديد من العلاقات مع أقاربه وزملائه وأصدقائه اعتمادا على أنماطهم.
- يضع أمامه النتائج الإدراكية ذات الأهمية الملحة التي تستمد الطاقة اللازمة لتحقيقها من طبيعته وتزيد من فرص تحقيق كل ما يرجوه على المستويين الشخصي والمهني. ويستهدف أحداث تغير ما. فان الشخص بوصفه كلاً سيتأثر به وهذا ما عليه ان يضعه في الاعتبار. (هاريس : 2004) و (سونايت : 2004)

وتستخدم **NPL** (البرمجة اللغوية العصبية) لتعليم الناس كيف يستخدمون عقولهم. ولعمل تغيرات إيجابية لإعطائهم فرص إيجابية في حياتهم، كما تستخدم لتشكيل المشاعر وبناء عادات إيجابية وتحقيق التخلص من الصراعات الداخلية، كما إنها تساعد على تصحيح الأخطاء التي يقع فيها المعلمون الذين يستطيعون نقل الخبرات

الفقيرة إلى مهارات أكثر فاعلية. كما إنها تعمل على تطوير العلاقات بين الناس وزيادة الفهم.(الفيفي:2004)

ان الفرد من خلال البرمجة اللغوية العصبية – سوف يتوصل بنفسه إلى المجالات التطبيقية الخاصة به، وإلى صيغته الخاصة بالتفكير والعمل والإدراك وهذه هي المتعة الحقيقية، وكذلك تضع فارقا على المستويين الشخصي او المهني، وعلى مستوى التواصل، استراتيجيات التفكير، الإدارة الإلكترونية، الحوافز، النفوذ، التأثير، أسلوب معالجة المشكلات، القيادة الفعالة، الزيادة في مجال العمل، التنمية الذاتية، الثقة بالنفس، القدرة على التخيل، والهندسة العكسية. (أوكونور : 2004)

إن البرمجة اللغوية العصبية تنظر إلى عملية التغيير نظرة كلية، بحيث ان تغيراً في أحد العناصر مثل الإدراك أو السلوك أو التفكير أو الشعور أو المعتقدات، يحدث تأثيره على باقي العناصر الأخرى على نحو شامل. ومن الموضوعات التي عالجتها البرمجة اللغوية العصبية تدريب الشخص على التحكم في درجة التهيؤ الذهني والإدراك الجيد للمواقف التي يتعرض لها الفرد أثناء تفاعله مع الآخرين، ويتم ذلك من خلال التركيز على موضوع إيجابي مرغوب بوضعه في بؤرة الوعي والشعور مع استخدام التكرار والترديد بأسلوب يماثل التسميع الذاتي الذي يستخدمه الطلاب لابقاء معلومة معينة في حالة نشطة في الذاكرة. (مارزانو وآخرين : 2004)

ويشير(**ديلتز : Dultis 1990**) الى إن الفرد إذا أراد ان يعرف كيف يوصل رسالته بطريقة مفهومة فان تعلم كيفية ملاحظة واختيار أنماط التفكير والإدراك الملائمة هو المفتاح الذي يحقق نجاح الفرد في ذلك. وكل خطوة يحققها لصقل هذه المهارة ستقوده إلى مزيد من السيطرة على خبرته، فإذا تمكن من ذلك سوف يمكنه من الاستعانة بالمهارات الأخرى إلى جانب تنمية موهبته. فالفرد حين يتعلم كيف يفعل ما يفعله، فسوف يحول ما يحدث بالحظ إلى إنجاز مخطط ومقصود. (Dultis : 1990).

وتؤكد (**نايت : Knight 2004**) إلى أن لكل فرد أسلوبه المتميز، وثقافته الشخصية، لذا فهو يحتاج إلى ان يتعلم كيف يدرك، يلاحظ، يفهم، يتقبل، ويتواصل مع هذه الثقافات من خلال استكشافه طريقة تفكيره وإدراكه حين يواجه ثقافات

مختلفة من خلال فهمه للفروق الثقافية البسيطة، ويمكن ان يفعل ذلك حين يواجهها فهو لا يحتاج إلى دراسات تستغرق شهورا قبل ان يبدأ في عمل ما، فقيمة NLP(البرمجة اللغوية العصبية) هي أنه يستطيع استخدامها في الوقت الذي يحتاج إليها. (سونايت : 2004)

وأوضحت **(نايت : Knight 1995)** أن أهمية البرمجة اللغوية العصبية في مجال التعلم يكمن في عدة اتجاهات واضحة وهي كآلاتي :

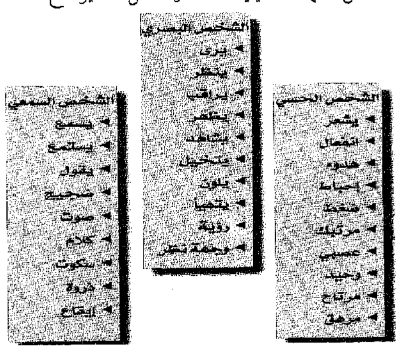
- زيادة سرعة قدرة الفرد على التعليم بحيث لن يكون فقط قادرا على إدارة التغيير ولكن سيكون هو صاحب المبادرة في هذا التغيير مما يجعله يتبناه وسوف يساعده على التميز في تخصصه وميدان عمله .
- التطوير المستمر لطرق جديدة للتفكير والإدراك يساعد الفرد أيا كان نوع التغيرات الحادثة حوله أو في عالمه الخارجي.
- التخلص من الأنماط التقليدية والعادات القديمة التي تعوق نمو الفرد بحيث تتطلب مواهب الفرد المدفونة التي تتناسب مع اليوم والمستقبل.(Knight: 1995)

ويوضح **(باندلر: Bandler 1987)** أن للاتصالات التي يجربها الفرد والطريقة التي يعبر بها عن أفكاره ومعلوماته جوانب فريدة في شخصيته، فكل فرد له طريقته في الإدراك والتفكير. وعندما يفهم طبيعة هذه الطرق في التعبير سيبدأ في التأثير في تفكيره ومشاعره ومن ثم في خبرته. فما يفكر فيه هو ما هو عليه. إنه يحصل على المعلومات عبر حواسه المتمثلة في الأبصار والسمع واللمس والتذوق والشم. ثم يعبر عن هذه المعلومات في ذهنه، لمزج أنظمة الحواس مع الأحاسيس الداخلية إن هذه الأنماط في التفكير تعد جزءا من الكيفية التي " يشفر " بها وحين يتعلم كيفية التحكم في أفكاره يكون قد تعلم كيف يبني الحياة التي يتمناها والعمل الذي يريده لنفسه، ويستطيع ان يعبر عن ذلك ويقول : ان الحياة هي ما يصنعه حرفيا .(Bandler : 1985)

ويختلف الأفراد فيما بينهم في استخدام الحواس الخمس، فمنهم من يوصفون بأنهم "بصريون" أو " سمعيون ". سيهتمون باللغة والأصوات والحوارات الداخلية – في حين ان البعض الأخر حسيون. يعتمدون أكثر على مشاعرهم والبعض الأخر

يستخدمون حاسة الذوق بشكل كبير. وتتميز NLP (البرمجة اللغوية العصبية) بأنها تتضمن طرقا عديدة للتعامل مع هذه التفصيلات الحسية (هاريس : 2004).

ان المدخل المبدئي للتعامل مع التفصيلات الحسية هو تقييم قنوات الحواس التي يستخدمها الناس. وهذا يشمل ملاحظة وضع الجسم، الإيماءات وحركات العين، وسرعة التحدث فمثلا ليميل الناس لنظر إلى الأعلى للتخيل أم إلى الأسفل عندما تنفجر مشاعرهم بأحاسيس قوية. إن الأفراد " البصريين" يميلون إلى التحدث بسرعة، حين يصاحب حديثهم صورا ذهنية سريعة متتالية، في حين ان " الحسيين " يميلون إلى التحدث ببطء حيث المشاعر بطيئة التولد والتكّون. وبمراعاة هذه الأنماط، يمكن تحديد قنوات أو مداخل الحواس التي يستخدمها الفرد. وهناك عملية أخرى مفيدة هي القدرة على تحديد التفصيلات الحسية من خلال الكلمات التي يستخدمها الفرد مما يتيح القدرة على التواصل بشكل أكثر فاعلية مع الناس والتأثير عليهم باستخدام كلمات مناسبة لكل نمط من الأنماط التمثيلية الثلاث والشكل (1) يوضح ذلك.



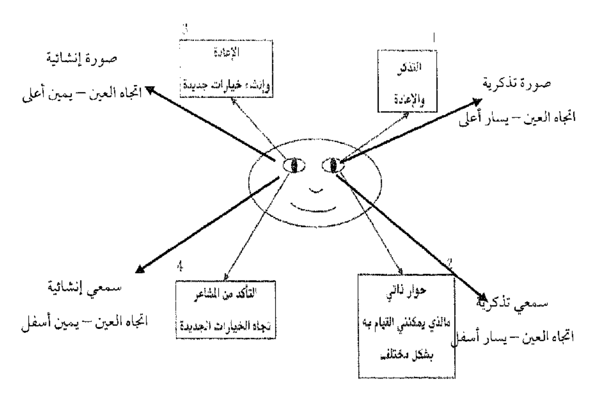
الشكل (1)

يوضح التأكيدات اللغوية للأنظمة التمثيلية

(التكريتي: 2004)و(سونايت: 2004)و(الفقي : 2001)

وهناك تطبيقات كثيرة على رفع الوعي بالحواس فقد طور " روبرت دليز " استراتيجية لتعليم الهجاء تعتمد على استخدام التخيل للمساعدة في عملية الفهم. كما قام (جاكسوب، 1991) بمعالجة من يعانون صعوبات في النطق لمساعدتهم على التحكم في استجاباتهم الحسية عند القراءة (هاريس : 2004). كما أن الأنماط الإدراكية تتفرع الى أنماط فرعية وعلى ذلك فان لكل من هذه الحواس أشكالا فرعية تعبيرية، وهنا تظهر إحدى الخصائص الرئيسة للبرمجة اللغوية العصبية هي قدرتها على مساعدة من يستخدمها على التمييز الدقيق بين عناصرها، ثم الاستفادة من هذه العناصر في مخيلته لإيجاد خبرات جديدة وفعالة، وإدراك تأثير أحداث مستقبلية، وإعادة النظر في أحداث مضت حتى يصبح أكثر دافعية للتغيير. (اوكونور وجون : 2004)

نظراً لما هو معروف عن قوة العقل، فان التغييرات التي تطرأ على الأشكال الفرعية يمكن ان تؤدي إلى تحولات كبيرة في الفكر والمشاعر، وما يلحقها من تغيير في السلوك. (كرندر وجويث : 1996) والإدراك (Perception) يعد استجابة ظهورية (phenomanal) أي استجابة تظهر في الوعي لإثارة معينة،أي أن الإدراك هو ما يراه الشخص او ما يسمعه. والفعل الإدراكي يقوم بمكاملة المعلومات الحسية المتنوعة. ومن النادر ان نكّون معرفة إدراكية بوضعية معينة عن طريق قناة حسية واحدة، فالتناول اللمسي لشيء معين يعلمنا عن نسيجه وحرارته ومدته وأبعاده. كما ان البصر لا يمكن ان يحصل إلا بعلاقة وثيقة مع نشاط عضلات العين وحركات الرأس ان هذه المعلومات التي تتوافر عن طريق مختلف الاقنية الحسية تتكامل في العقل الإدراكي والشكل (3) يوضح ذلك.



المخطط رقم (2)

يوضح إشارات الوصول العينية في كيفية الإدراك باستخدام الأنماط الادراكية

(الفقي : 2004) و (طعمة ورندة : 2004)

كما أشار آخرون إلى أن الإدراك يعلمنا عن محيطنا أشياء كثيرة فإذا كان الإدراك يعمل جيدا فلا بد إذا ان يوفر لنا معلومات صحيحة، موضوعية عن المحيط، أي ان الإدراك في هذه الحالة يقوم بتنظيم مختلف الاحساسات فيما بينها ليعيد إنشاء الأبعاد الموضوعية للأشياء. فالإدراك لا يقوم بنسخ الواقع نسخا حرفيا إلا انه يكّون عنه صورة متماسكة إلى حد كافٍ يسمح بالقيام بسلوك تتكيف محددات الإدراك.(بكداش : 2000) و(عبد الحميد وغسان : 2002) (شريف : 1981)و(الجسماني : 1984)

كما ويؤثر الوعي (Conscious) في الإدراك (perseption) إذ ان المنظر الطبيعي يبدو للفرد رائعا وهو في غمرة السعادة أما إذا كان الفرد في حالة من الاكتئاب فانه سيبدو لنفس المنظر موحشا. ولهذا فان عملية الإدراك المعقدة تعتمد على كل من النظام الحسي والمخ. النظام الحسي يكشف المعلومات ويحولها (او ينقلها) إلى نبضات عصبية ويجهز

بعضها ويرسل معظمها إلى المخ عن طريق الأنسجة العصبية ويلعب المخ دوراً رئيسياً في تجهيز المعلومات الحسية وعلى ذلك يعتمد الإدراك (Smith & et al : 2003)

وأضافت (**دهراب : 2001**) أنه من خلال تقنيات البرمجة اللغوية العصبية يتم إعادة برمجة العقل الباطن ببرامج إيجابية تساعد على تعديل السلوك القديم غير المرغوب فيه ويتم ذلك في العقل الواعي الذي يقع عليه عبء الإدراك والتفكير والاختيار إذ يستقبل المعلومات عن طريق الحواس ثم يعالجها. كما أنه يعقد المقارنات ويجري الاستنتاجات ويخضع الأفكار للحساب والمنطق ثم يخزن الناتج في العقل الباطن. كما أشارت الى استخدام تقنيات البرمجة اللغوية العصبية وعالجت كثير من الحالات ونجحت معها مثل قصور الإدراك والخجل والخوف وعدم الثقة في النفس وانحدار المستوى الدراسي والتوتر والقلق والتدخين وزيادة الوزن بسبب الشراهة وغيرها (دهراب : 2003).

واختلفات تعريف **NLP**(البرمجة اللغوية العصبية). **ففي في المجال التربوي الحديث نجد فيضا من التعريفات للبرمجة اللغوية العصبية في مختلف المجالات المعرفية المباشرة وغير المباشرة لهذا الموضوع، والترجمة الحرفية للمصطلح** Neuro Linguistic programming **أي (البرمجة اللغوية العصبية) ومن بين هذه التعاريف :**

- **تعريف لويس ومارفل (Lewis & marvel: 1982)** بأنها "" ذلك التخصص في علم النفس الحديث الذي يرشد الأفراد إلى كيفية استخدام الموارد العصبية واللغوية لتحقيق الحياة السليمة والصحة والسعادة والامتزاج الصحيح بالآخرين والطبيعة ". (ewis & marvell 1982). **وتعريف باندلر (Bandler: 1985)** بأنها" " عدد غير محدود من التقنيات " وعرفها : " بانها دليل مرشد للفكر والعقل "،وعرفها" دراسة الخبرات الشخصية " (Bandler: 1985). وعرفتها شبكة الحصن للعلوم (2001) بأنها " تخصص نفسي يرمي الوصول بالإنسان إلى درجة الامتياز التي تحقق أهدافه ويرفع دائما من مستوى حياته ". (شبكة الحصن للعلوم الإنسانية : 2001). وعرفتها ديلوزية وكرند (Delozier & Grinder : 1987) بأنها : " تخصص جديد للإنجاز " (Del. Ozier & Grinder : 1987) وعرفتها

كرندر (Grinder : 1993) بأنها " دراسة التفوق الإنساني " (Grinder : 1993) وعرفها التكريتي (1999) بأنها :" الهندسة النفسية وهو مصطلح عربي مقترح لما يطلق عليه باللغة الإنكليزية (Neuro Linguistic Programming) (أي البرمجة اللغوية العصبية) أو (برمجة الأعصاب لغوياً) وكلمة Neuro تعني (عصبي) أي متعلق بالجهاز العصبي و Linguistic تعني (لغوي) او متعلق باللغة و Programming تعني (برمجة الجهاز العصبي) وهو الذي يتحكم في وظائف الجسم وأدائه وفعالياته. كالادراك والسلوك والتفكير والشعور واللغة التي هي وسيلة التعامل مع الآخرين، أما البرمجة فهي طريقة تشكيل صورة العالم الخارجي في ذهن الإنسان " (التكريتي : 1999) وعرفها الفقي (2001) بأنها " وهي القدرة على بذل قصاري الجهد أكثر فأكثر وهي الطريقة العملية التي تؤدي إلى التغيير الشخصي وهي تكنولوجيا الإنجاز الجديدة ". (الفقي : 2001)

واما في تعريفات موقع تقنيات NLP (البرمجة اللغوية العصبية) (2003) كالآتي :

البرمجة : Programming

تشير إلى القدرة على تنظيم هذه الأجزاء أو برمجتها في العقل. فالبرمجة هي طريقة تشكيل صورة العالم الخارجي في ذهن الإنسان وتشير أيضا إلى مجموعة الأفكار والأحاسيس والتصرفات الناتجة عن العادات والخبرات التي تؤثر على اتصال الذات بالآخرين وعليها يسير نمط حياة الفرد ويشار إليها بالحرف P .

اللغوية : Linguistic

هذه الكلمة تدل على اللغة وهي تشير إلى قدرة الفرد على استخدام اللغة سواء الملفوظة منها أم غير الملفوظة عن طريق كلمات وجمل محددة او بدون أية ألفاظ وذلك عن طريق اللغة الصامتة التي يعبر عنها أوضاع الجسم مثل الجلسة والوقفة، والإيماءات والإشارات وأيضا تعبيرات الوجه التي تكشف أساليب إدراك الفرد وتفكيره ومعتقداته ويشار اليها بالحرف L.

العصبية Neuro

تشير إلى الجهاز العصبي أي ما يتعلق بالجهاز العصبي وهو الذي يتحكم في وظائف الجسم وأدائه وفعالياته، كالسلوك والتفكير والشعور وهو يسيطر على حواسه الخمس الذي يرى ويسمع ويحس ويتذوق ويشم بها الفرد وأخذ منها الحرف الأول N.

- **وعرفتها دهراب (2003) كالآتي :**

البرمجة : هي أفكار الفرد وطباعة وسلوكه الذي يبنيه منذ ولادته ولا تزال حتى أصبحت جزء أساسيا من كيانه. **اللغوية** "تعني استخدام اللغة الملفوظة وغير الملفوظة التي تعكس أفكار ومشاعر الأفراد". **العصبية** " هي ردود فعل الجهاز العصبي الناجمة عن البرمجة اللغوية". (الدهراب : 2003)

- **وعرفها أوكوثور وجون (O'conoor & John : 2004) بأنها** " هي أحد الفروع التي نمت وتطورت بسرعة في علم النفس التطبيقي تساعد على فهم الفروق الفردية في السلوك الإنساني وكذلك تساعد على تطوير الإدراك والتعلم وفهم الذات ويقدم هذا المجال مهارات تدريبية وتطبيقية تستخدم من اجل الحصول على تفاعل واتصال جيد والحصول على نتائج إبداعية ". (أكونور وجون : 2004)
- **وعرفها السمان (2004) بأنها** "تخصص نفسي يستند على التجربة والاختيار، ويقود إلى نتائج محسوسة ملموسة والبرمجة اللغوية العصبية تنظر إلى قضية النجاح والتفوق على أنها عملية يمكن صناعتها، وليست وليدة الصدفة او الحظ " (السمان: 2004).

وعرفتها نايت (Knight 2004) كآلاتي "البرمجة اللغوية العصبية : هي عملية صياغة النماذج التي يعتقد الإنسان – بوعي او بدون وعي – أنها متميزة وفريدة بطريقة تجعله يرتقي بإمكانيته بشكل مستمر إلى أعلى". **اللغوية** " اللغة هي حياتنا فما يمكننا ان نقوله هو ما نستطيع ان نفكر فيه او نفعله. لذا فان تعلم وتفهم لغتنا ومعرفة تركيباتها تعد مسألة ضرورية في عالم يتزايد الاحتياج إلى التواصل في كل المعاملات".

اللغوية العصبية :

مع زيادة الوعي والإدراك بأنماط التفكير تمكن الفرد من ان يتعلم كيف تؤثر هذه الأنماط في نتائج أعماله وحياته، ان المفتاح لتحقيق النجاح على المستوى الشخصي ومستوى العمل يتأتي بشكل أو بآخر من داخل الفرد بمعرفته بالكيفية التي يفكر بها إذ يتمكن من توظيف كل قدراته وإمكانياته.

البرمجة:

أن الأفراد يديرون حياتهم من خلال نفس الاستراتيجيات التي تستخدم مع الحاسب، إذ يستفاد من براجمه لتحقيق نتائج محددة، وبعض الاستراتيجيات التي تدار فيها حياتهم يتيحون لأنفسهم مجالات الاختبار إما الاستمرار على نفس المستوى او بتحسين إمكانياتهم وتميزهم الفردي. (سونايت : 2004)" **وعرفها هاريس (Harris 2004 :) بأنها** "" برامج تشغيل العقل " (هاريس :2004)،**وعرفها كرندر وآخرون (Grindler & Others 2004) بأنها** :"" طريقة منظمة لمعرفة تركيب النفس الإنسانية والتعامل معها بوسائل وأساليب محددة لذا يمكن التأثير بشكل حاسم وسريع في عملية الإدراك والتصور والأفكار والشعور وبالتالي في السلوك والمهارات والأداء الإنساني الجسدي والفكري والنفسي بصورة عامة "(كرندر وآخرون : 2004).**وعرفها ألدر وبيريل (Alder & Beryl : 2004)** " دراسة التميز وتشكيل النموذج لكيفية بناء الأفراد لخبراتهم ".(الدر وبيريل : 2004)

من خلال استعراض المصطلحات التي وردت عن البرمجة اللغوية العصبية ارى ان تعريفا شامل للبرمجة اللغوية العصبية يتضمن:-

" دراسة أنماط الإدراك والتفكير والسلوك واللغة بحيث يتمكن الفرد من أن يبني حزمة من الاستراتيجيات التي تساعده على اتخاذ قراره، وبناء علاقاته، والبدء في أعماله ومشروعاته، والقيام بتدريب مجموعة من الأشخاص، كما تساعد الفرد على أن يكون مصدر تحفيز والهام للآخرين، وأن تبني حياته بصورة متوازنة، وأن يجيد التحايل على العقبات التي تواجهه في حياته اليومية، وفوق كل ذلك يتعلم كيف يتعلم ".

الأركان الأربعة للبرمجة اللغوية العصبية : Four Legs of NLP

لكل إنسان أغراض ومقاصد في حياته، وفي أعماله، وفي نشاطاته لكن السؤال يبقى هل هذه الأغراض أو المقاصد واضحة محددة أم هي مبهمة عائمة غامضة، وأركان البرمجة اللغوية العصبية تضع أربعة أسس أو شروط لتعمل بنظامها وهذه الأركان هي :

أ. الحصيلة Outcome

ويقصد بها تحديد الهدف والنتيجة المطلوبة من أي عمل أو سلوك وبالتالي التعرف الواضح على أهم الغايات والأهداف :

على الفرد تحديد الهدف قبل البدء في أي عمل. تعمل تقنيات البرمجة اللغوية العصبية على تكوين وبناء حالة شعورية تجاه الهدف المأمول وتجعل الشخص يتصور المستقبل ليستشعر ويرى بوضوح قراراته وخطواته التي ينبغي ان يتخذها ويرى آثارها ونتائجها المتوقعة. (سونايت : 2004) و (التكريتي : 2004)

ب. إرهاف الحواس : Sensory Equate

وتقصد بها تنميه قوة الملاحظة والانتباه والاستعمال الأمثل للحواس أي جمع المعلومات المتعلقة بالهدف والسلوك المرغوب تنفيذه ليكون أكثر كفاءة وأفضل أداء في دقة الملاحظة وموضوعيتها.

ج. المرونة Flexibility

يقصد بها الاستعداد للتغيير والتعديل أي كلما تعددت الخيارات المتاحة للفرد كانت النتائج أفضل، وإذا كان ما يقوم به الفرد لا يوصله إلى ما يريد فعليه ان يجرب طريقة أخرى. وتقنيات البرمجة اللغوية العصبية تشجع على الخيارات المتعلقة بالحصيلة والألفة والتوافق مع الآخرين.(Knight : 1995)

د. المبادرة الإيجابية : Take Action

يقصد بهذا الركن أخذ زمام المبادرة والقيام بالخطوة الأولى، والأفضل ان يعرف الفرد حكمه على الأمور بعد أن يعمل ويجرب، وكذلك عليه ان يدرك ان مشوار الألف ميل يبدأ بخطوة. (الفقي : 2001)

وقد وظفت الباحثة هذه الأركان في ارهاف حواس الطالبات ويتعلمن كيفية ارهاف حواسهن من أجل الخروج بحصيلة هي " تكامل الأنماط الادراكية " وتعليم الطالبات كيف يصبحن أكثر مرونة في الإدراك وكذلك المبادرة الإيجابية في التعلم والتدريب في استخدام الأنماط الادراكية بشكل متكامل.

الافتراضات التي تقوم عليها البرمجة اللغوية العصبية Presuppositions

تمثل " **الافتراضات** " إحدى الملامح المميزة للبرمجة اللغوية العصبية وهذه الافتراضات تصبح على شكل عبارات قد لا تمثل " **الحقيقة** " بالضرورة ولكنها تستخدم على انها " **فروض** " تؤثر بقوة على سلوك واستجابات مستخدمي البرمجة اللغوية العصبية.

ومن أهم هذه الافتراضات :

- **الخارطة ليست هي الواقع :**

قال تعالى : ﴿ إِنَّ اللهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ﴾ سورة الرعد **الآية [11]** لقد وضع هذا الافتراض العالم البولندي **الفريد كورزبيسكي**. ويعني به ان صورة العالم في ذهن الإنسان هي ليست العالم. فخارطة العالم التي تتشكل في أذهان الأفراد تتشكل من المعلومات التي تصل إلى أذهانهم عن طريق الحواس واللغة التي يسمعونها ويقرأونها والقيم والمعتقدات التي تستقر في نفوسهم هذه المعلومات قد يكون، خطأ وصواباً، حقاً وباطلاً، ومعتقدات تكبلهم، وتعطل طاقاتهم، وتحبس قدراتهم، ولكن هذه الخارطة هي التي تحدد سلوكهم، وتفكيرهم ومشاعرهم، وإنجازاتهم، كما أن هذه الخارطة تختلف من إنسان لآخر. ولكنها لا تمثل العالم. أي ان كل إنسان يدرك العالم ويتصوره بطريقته. فإذا حصل تغير في العالم فان الإنسان لا

يدركه إلا إذا حصل تغير في الخارطة التي في ذهنه، واستنادا إلى هذا فان بوسع الإنسان ان يغير العالم عن طريق تغيير الخارطة، أي تغييرها في ذهنه. (التكريتي : 2004) و (الفقي : 2001)

- **الخبرة لها بنيان :**

يقوم هذا الافتراض أساسا على أن هناك أنماطاً لكيفية تفكير الإنسان في خبراته وكيفية تنظيمه لها، وإذا ما نجح في تغيير هذه الأنماط، فان خبراته تتغير معها. (هاريس : 2004)

- **العقل والبدن يمثلان نظاما واحدا :**

يقول أصحاب هذا الافتراض ان هناك ترابطاً بين ما يقوم به الفرد من جهة وجسده وعقله من جهة اخرى، فمثلا يمكن ان يقود الجلوس في وضع معين إلى الشعور بحالة مزاجية معينة، بالمثل، فان فكرة إيجابية يكون لها تأثير على الوظائف العضوية. وتسود الآن أفكار تؤكد على الارتباط القوي بين العقل والجسد من جهة والصحة من جهة اخرى (كأن يستخدم التخيل لمحاربة انتشار خلايا السرطان). ولعل الحقل العلمي الجديد(تدعيم جهاز المناعة عضوياً ونفسياً) خير مثال على هذه الروابط (Delozer & Jydith : 1987) و (هاريس : 2004) و(الدر وبيريل : 2004)

- **الإنسان يعمل على الوجه الأكمل :**

ويشير هذا الافتراض إلى انه بدلا من التفكير في ان للبشر نقائص بطبيعتهم لأنهم يبدون كأنهم لا يفعلون ما هو ملائم، أو متعارف عليه، أو ما هو فعال، فمن المفيد التفكير على أن لديهم استعداداً كاملاً لتحقيق نتائج معينة قد لا تكون هي " الأفضل " في " الظروف المحيطة "، ومن الضروري الفصل بين سلوكهم وما هو مطلوب تماما وإلا سوف نقع في شرك التعميمات، وأن نتذكر ألا ندع تصرفا واحدا لإنسان، وان لا يصبح إدراكنا الكلي له مبنياً على هذا الأساس. لأننا نحن في الحقيقة أكثر من تصرف واحد. (الفقي : 2001) و(هاريس : 2004) و(كرندر وآخرون : 2004)

- **ما هو ممكن لغيري ممكن لي :**

ان هذا الافتراض لا يعني ان كل شخص يستطيع ان يكون بطلا أولمبياً، أو جراح مخ وأعصاب أو ان يكون فناناً، إنما يعني ببساطة ان هذا الأمر الذي استطاع شخص ما أن يقوم به يحتمل ان يتمكن شخص آخر منه في ظل توافر كل الموارد الملائمة له. ان هذا الافتراض من شأنه ان يشجع الأفراد على تحسين أدائهم ليتجاوز كل الحدود التي وضعوها لأنفسهم نتيجة اعتقادهم أن أدائهم لن يتجاوزها. (Bandler & Grinder: 1975)

- **لا يعتبر الوقوع في الخطأ فشلا، إنما تغذية راجعة :**

يؤكد هذا الافتراض على ضرورة الاستفادة من الأخطاء، فإذا لم يحقق الفرد ما استهدفه، يجدر به ان ينظر الى الفشل على انها معلومة تفيده في المستقبل، بدلا من اعتباره دليلاً على انه غير قادر على تحقيق ما يرغب فيه. (بيدوس : 1999). ولا أهمية لعدد المرات التي فشل فيها في الماضي وكل ما يهم هو كيف يستفيد من هذه التجارب، كما يقول الصينيون: يأتي النجاح من القرارات الصائبة، والقرارات الصائبة تأتي من التقدير السليم للأمور، والتقدير السليم للأمور يأتي من التجارب، والتجارب تأتي من التقدير الخاطئ للأمور. (الفقي : 2001)

- **إذا لم ينجح ما يقوم به الفرد، عليه القيام بشيء آخر :**

يؤكد هذا الافتراض على المرونة، التي هي مفتاح الفاعلية، فإذا قام الفرد بتنويع ما يؤديه حتى يصل إلى تحقيق ما يريد، فانه يصبح أكثر فاعلية مما لو كان مستمرا في اتباع سلوك معين لا يؤدي الى تحقيق النتائج المرجوة. (Connirae & Steve, 1989)

- **معنى الاتصال هو النتيجة التي يحصل عليها الفرد، وليس المضمون اللفظي :**

إن إدراك المستقبل وهدف المرسل هو ما يحدد فاعلية التفاعل. ويعني هذا انه إذا أدلى الفرد ببلاغ وجاءت الاستجابة له بما لم يكن ينتظره فعليه ان يكون شيئا مختلفا إلى ان يحصل على الإجابة المرغوبة. بعبارة أخرى " فان إثارة اهتمام شخص والتقرب منه يجب ان يتناسبا مع نوع الاستجابة التي تنتظرها منه ". (Delozier & Others: 1987)

- **إذا تحكم الفرد في عقله إذن هو مسؤول عن نتائج أعماله :**

من السهل عتاب ولوم الآخرين ونسب المشاكل والمتاعب إليهم وحينما يلقى اللوم على الآخرين، معناه القرار بالتنازل عن قدرات الفرد واختيار المستوى الأدنى للطاقة والنتائج البديلة. أما إذا تحمل المسؤولية فلا يلوم أو ينتقد الآخرين، ولن يقارن أحدا بنفسه، أو بشخص أخر مهما كان – ويسعى إلى إيجاد الحلول المناسبة لأي تحدٍ يقابله وبهذا يصبح قائدا وسيدا لعقله –.(هاريس : 2004) و (الفقي : 2001)

- **وراء كل سلوك غرض إيجابي :**

هناك دائما غرض ما وراء السلوك حتى لو بدأ هذا السلوك سلبياً ان هذا الغرض يفيد في التعامل مع الآخرين : ذا يصبح بالإمكان معرفة سبب قيام الأفراد بسلوك ما واستكشاف احتياجاتهم الحقيقية ومن المحتمل إيجاد وسيلة بديلة تمكن الفرد من التلاؤم معهم.(Dilts & Others: 1979)

- **يمتلك الإنسان جميع المصادر التي يحتاج إليها :**

مضمون هذا الافتراض هو ان لكل شخص مخزوناً " داخلياً " ضخماً من القدرات والمواهب والإنجاز الحقيقي، وهو يستدعي لكل موقف ما يناسبه من الإمكانات الكامنة بما يتجاوز العناصر الخارجية. أي على الفرد ان يكون لديه تبصر يساعده على إدراك الموقف بوضوح. وبهذا يستطيع وضع نفسه على الطريق الصحيح لكي يحقق ما يريده.(knight : 1995)

ومن خلال اطلاع الباحثة على الافتراضات في البرمجة اللغوية العصبية وجدت ان هذه الافتراضات تشكل جزءاً مهماً لأي بحث علمي يقوم على خضوعها للتحليل الدقيق المنطقي من حيث المعنى وكذلك من حيث التطبيق، واستنتجت الباحثة ان الافتراض الأخير يؤكد على إمكانية الوصول إلى هدف البحث وهو تحقيق التكامل الإدراكي من خلال توظيف الأنماط الإدراكية بشكلها الصحيح. فحواس الإنسان هي المصادر الذاتية للإنسان، فإذا استطاع تفعيل هذه المصادر الداخلية إلى مصادر فعالة فانه بذلك يستثمر طاقاته الداخلية. لأن الإنسان يمتلك إيصال أي خبرة واستلامها

من خلال حواسه التي تمثل نوافذ للعالم الخارجي. (Bandler & Grinder: 1982) و(Bandler; 1993) و (الدر وبيريل : 2004)

ملامح البرمجة اللغوية العصبية

للبرمجة اللغوية العصبية ملامح خاصة تميزها وتمنحها هوية علمية خاصة بها منها:

- **أنها تتبع منهجا متكاملا :**

تتبنى البرمجة اللغوية العصبية فكرة أن كل أجزاء ومكونات فرد ما يجب النظر إليها على انها متكاملة بحيث ان أي تغيير في جزء ينعكس على باقي الأجزاء ويؤثر فيها. وهذه النظرة تضع في الاعتبار كل العواقب المحتملة لتغيير مكون معين في الفرد. (هاريس: 2004)

- **أنها تتعامل مع التفصيلات الدقيقة :**

ان الوجه الآخر لكون هذه التقنية كلية ومتكاملة هو الاهتمام بالتفصيلات الدقيقة. والمثال على ذلك هو الطريقة التي تتفاعل بها مع عنصر محدد من عناصر عمليات التفكير : مثل كيفية تخيل الأفراد لشيء ما أو كيفية استخدامهم " للحوار الذهني "، ان البرمجة اللغوية العصبية تمكن الإنسان من تحليل مثل هذه العمليات الدقيقة بما يساعد على ان يصبح أكثر فاعلية. ان دراسة التفاصيل تساعد على الفهم والمحاكاة والتعامل مع كل عنصر على حدة بدلا من الاستغراق في التعامل مع مجموعة متشابكة من الأنشطة في وقت واحد. (أوكونور وجون : 2004)

- **أنها تقوم على عناصر الكفاءة وبناء نماذج الأدوار :**

تهتم البرمجة اللغوية العصبية اهتماماً كبيراً بالمهارات والقدرات الفردية وهي بذلك ترتبط بالمفاهيم الحديثة للتدريب والتطوير. وتعد بناء النماذج جوهر تقنية البرمجة اللغوية العصبية. وخاصة " صياغة نماذج الأدوار" للأشخاص من المتميزين الفعالين، والعمل على تحديد عناصر الأداء في نجاحهم، وبالتالي يمكن مساعدة الآخرين على الأداء بنفس الأسلوب. (الفقي : 2001)

- **أنها تركز على العمليات الذهنية :**

على الرغم من ان جزءاً كبيراً من البرمجة اللغوية العصبية ينصب على السلوك الظاهر، فان قدراً كبيراً من الاهتمام يوجه إلى كيفية تأثير الأفكار على الأداء أيضا. كما تقدم البرمجة اللغوية العصبية عدة طرائق لتفعيل الأنماط أو (الاستراتيجيات العقلية) ومساعدة الأفراد على إجراء التغيرات عليها مما يدعم حياتهم. (أوكونور : 2004)

- **وتستفيد من الأنماط اللغوية :**

ان الاستفادة من الأنماط اللغوية منح الفرد تقنيات قوية للتفاعل مع الآخرين بما يحدث التغيير المطلوب. والبرمجة اللغوية العصبية قطاع عريض من العمليات المتعلقة باللغة والأنماط القابلة للتطبيق في سياقات متنوعة. (سونايت : 2004)

- **أنها تتعامل مع الوعي واللاوعي :**

يستخدم مصطلح " **الوعي** " للتعبير عن حالة إدراك الشخص لنفسه أو لعناصر البيئة المحيطة به (أو ما ورائها).أما مصطلح " **اللاوعي** " فهو ينطبق عامة على حالات مثل: النوم الطبيعي أو تحت تأثير مخدر، أو الإغماء، ولكنه يستخدم أيضا لوصف بعض العمليات العقلية التي تتم " خارج إطار الإدراك " وهذه الحالة الأخيرة تضم شريحة واسعة من الأمور، مثل تعلم لغة معينة من خلال تكرار الاستماع إليها، وليس من خلال دراسة القواعد والمفردات، أو امتلاك الشخص لطريقة متكلفة في الحديث ليس على وعي بها. وهناك قبول عام بوجود العقل اللاوعي وحالة من تأثير كبير على الاتجاهات والسلوكيات وهذا التأثير قد يكون إيجابيا أو سلبيا مما قد يؤدي إلى سلوك أما ان يحقق نتائج مفيدة ومثمرة، أو ان يشكل عائقاً وتستفيد البرمجة اللغوية العصبية من هذا التأثير في عملها. ويكون التأثير أكثر فاعلية عن إدماج عمليات الوعي واللاوعي معا. على سبيل المثال: عند تعليم مهارة معينة لشخص يعتقد أنه من الصعب عليه تعلمها. يمكن إتباع منهجية تعليم تتيح إضافة عناصر تخاطب العقل اللاوعي وتصل إلى المستوى العميق لعقل هذا الشخص مباشرة. (التكريتي : 1999) و(الفقي: 2001) و(هاريس: 2004) و(Stevenson: 2004)

- **انها تتصف بالسرعة في تنفيذها وفي الحصول على نتائجها :**

يعد السرعة في تحقيق النتائج ملمحاً رئيساً من ملامح البرمجة اللغوية العصبية. وهناك العديد من التقنيات التي تتصف بسرعة هائلة في تطبيقها. ويعد ذلك مناقضا لكثير من الأفكار التقليدية وخاصة تلك المتعلقة بالتحليل النفسي.(Delozier & others:1987)

- **أنها تتصف بالحيادية :**

يتصف هذا التخصص بالحيادية. فهي أداة تستخدم وليست وصفة طبية جاهزة ويعتمد استخدام البرمجة اللغوية العصبية بشكل كامل على الممارس والمستخدم، إذا ان هناك العديد من طرق الاستخدام التي تتنوع بقدر تنوع المستخدمين لها.(السمان : 2003)

- **انها تحترم مستخدميها :**

أن من إحدى المبادئ الهامة للبرمجة اللغوية العصبية مراعاة احترام الآخرين وتترسخ أهمية هذا المبدأ منذ المراحل الأولى في التدريب. ولهذا السبب يوجه الاهتمام إلى ما يطلق عليه " مراسلة البيئة المحيطة " التي تعني في البرمجة اللغوية العصبية الظروف التي تحيط بأي تدخل من جانبها. ان دراسة هذا المصطلح تعني أن تأخذ في الاعتبار السياق الأشمل لهذا التدخل وأن تنتبه لاحتياجات ورغبات الأشخاص الذين تتعامل معهم، واضعا وجهات نظرهم في الحسبان جنبا إلى جنبا مع ما تعتقد انه مرغوب. وهذا التوجه الأخلاقي هو ما يميز البرمجة اللغوية العصبية.(التكريتي: 2004)و(الفقي: 2001)

علاقة البرمجة اللغوية العصبية بالعلوم الأخرى

تمتاز البرمجة اللغوية العصبية بأنها مفتوحة للتعاون مع العلوم والمناهج الأخرى لتتكامل مع ما بها من معلومات وتطبيقات مفيدة. لذلك فانها دائمة التطور والتفاعل، غير أن هناك عدداً من الصلات القوية التي تربطها مع العلوم الأخرى ومن هذه العلوم ما يأتي :

• **علم النفس التطبيقي :**

هناك علاقة بين البرمجة اللغوية العصبية وعلم النفس التطبيقي خلال كونها وسيلة ذات قيمة ملموسة من ميدانية التعامل مع هذه التقنية بحيث تتجاوز كثيراً حدود علم النفس التقليدي وهذه إحدى التفسيرات لكيفية تجاوز البرمجة اللغوية العصبية حدود علم النفس في الوقت الذي يهتم علم النفس الاكلينيكي التقليدي في المقام الأول بوصف الصعوبات وتصنيفها والبحث عن أسبابها التاريخية، تهتم البرمجة اللغوية العصبية بكيفية عمل الإدراك وتفكير الأفراد وأفعالهم ومشاعرهم في تناغم لإنتاج خبراتهم.(Jensen : 1988)

• **علم النفس الجيشتالتي :**

كان من أحد نماذج البرمجة اللغوية العصبية الأول هو " **فرتيز بسرل** " الأب الروحي للعلاج النفسي الجيشتالتي. والجيشتالتية تهتم بالارتباطات بين العناصر حتى يمكن لكيان ما ان يفُهم من خلال العلاقات الارتباطية لأجزائه، فليس بالضرورة ان تعطي الأجزاء وحدها أي معنى في حين استفادت NLP (البرمجة اللغوية العصبية) من هذه التقنية (التجزئة) مستعارة من تكنلوجيا المعلومات، وهي تتناول بشكل أو بأخر تبديل الرؤى فمن خلال النظر إلى أي موقف من مستويات مختلفة يصبح من الممكن اكتساب رؤية جديدة للتعامل مع هذا الموقف و من إحدى طرق التفكير في موقف ما التعرف على مكوناته والمصطلحان المستخدمان هنا هما " **التجزئة العامة** " وهو يشير إلى الإدراك في المضمون العام الكامن وراء الموضوع الذي نحن بصدده. و " **التجزئة التفصيلية** " أي إدراك الأجزاء المكونة للموضوع.(هاريس : 2004)

• **علم الضبط (مدخل النظم السبرانية) :**

أفادت البرمجة اللغوية العصبية في معظم جوانبها من أسلوب التفكير المبني على مدخل النظم وقد كان لأعمال " **اشبي و بير** " تأثير كبير على هذه التقنية وتطورها وثم الإفادة منها كما ان العديد من نماذج البرمجة اللغوية العصبية تستكشف الطبيعة المنظومية لبعض جوانب الخبرة. (O'Connor: 1987)

• **علم اللغويات:**

لقد أرسى كل من " **كورزبيسكي وجومسكي** " العديد من المبادئ التي تشكل الأساس الذي تقوم عليه الأنماط اللغوية للبرمجة اللغوية العصبية. وهناك بعض الصلات التي وجدت من خلال الطرق التي تعبر بها اللغة عن الخبرة وخاصة عند استخدام المجاز. وكذلك الطرق التي تستعمل بها اللغة الدوافع والأنماط السلوكية للأفراد.(Bandler & Grinder).

فضلا عما سبق فان هناك موضوعات في طريقها للارتباط بالبرمجة اللغوية العصبية وهي:

• **التعليم المتسارع:**

يولى هذا النوع من التعلم اهتماما كبيرا لاحتياجات الفرد ويساعد على التعرف على الأنماط الفردية والإفادة منها، وذلك لتحسين العملية التعليمية والتنمية. ومن أحد الرواد الأوائل في هذا الحقل الكاتب البلغاري " **جورجي لوزانوف**" الذي ظهرت أعماله في الستينات من القرن العشرين، وهناك بعض الأسماء المشهورة الأخرى التي قدمت إسهاماتها.في هذا المجال، ومنهم " **أوستراندر** " و **شرودر وجنسون** " فقد كتب هؤلاء بتفصيل تام عن كيفية تطوير العلاقة بين المدرب والمتدرب. وقد ألقى التعليم المتسارع بالعبء على المدرب ليضمن ان المتدرب في وضع أفضل للتعلم، وهذا يعني أن التعلم ليس عملية من جانب واحد هي دفع للمعلومات في اتجاه المستقبل على الأقل لأنها سوف تترسخ في ذهنه وإنما تتضمن خلق الجو المناسب للتفاعل والاحترام المتبادل بما يؤدي إلى نمو إدراك الفرد وتطوره.(Dilts : 1993) و(Bandler: 1993) و (هاريس: 2004)

• **التدريبات البدنية:**

يزداد ارتباط البرمجة اللغوية العصبية بميدان التنمية البدنية مثلما ترتبط بتعزيز الحالة النفسية. وهناك كثير من البرامج في هذا الإطار منها تقنية " **الكسندر و فليد تكريس** "، وعلم الحركة الإيقاعية، والتدريبات التاملية المعروفة باسم التايشي، وتدريبات الغناء والتعبير الصوتي ... الخ. تمتاز البرمجة اللغوية العصبية بأنها مفتوحة

للتعاون مع العلوم والمناهج الأخرى للتكامل مع ما بها من معلومات وتطبيقات مفيدة. لذلك فانها دائمة التطور، في حين تبقى - كما عرف عنها - دائما مرنة وسلسلة. (هاريس : 2004) و(Dilts & et al : 1980)

الموضوعات التي تتناولها البرمجة اللغوية العصبية

- محتوى الإدراك لدى الإنسان وحدود المدركات (المكان، الزمان، الأشياء، والواقع).
- الغايات والأهداف المستقرة في أعماق النفس.
- التواصل والتفاهم مع الآخرين.
- انسجام الفرد مع نفسه ومع الآخرين.
- كيف يمكن إدراك معنى (الزمن).
- الحالة الذهنية : كيف نرصدها في عمليات التذكير، والإبداع.
- علاقة اللغة بالإدراك والتفكير : كيف نستخدم حواسنا في عملية الإدراك والتفكير، كيف نتعرف طريقة تفكير الآخرين وعلاقة الوظائف الفسيولوجية بالإدراك والتفكير.
- كيف يتم تحقيق الألفة بين شخصين، ودور الألفة في التأثير في الآخرين.
- كيف نفهم (إيمان) الإنسان وقيمة وانتمائه وارتباط ذلك بقدرات الإنسان وسلوكه وذَمْ المعتقدات السلبية التي تقيد الإنسان وتَحدُّ من نشاطاته.
- استخدام الأصوات الخارجية (أصوات الموسيقى والأحاديث غالبا) لإزالة الانتقادات الذاتية واستبدالها بأنماط عقلية أكثر إيجابية. (Bandler : 1985)
- عالجت NLP (البرمجة اللغوية العصبية) الموضوعات الأخرى تحديد وتحييد الآلام العاطفية.
- عالجت NLP (البرمجة اللغوية العصبية) " البناء الجسدي " الذي ابتكرته **جوديث ديلوزية** باستخدام حقيقة مفادها، (أن حركات الجسد لها بنية خاصة بها

مثلها في ذلك مثل الجمل المنطوقة، مع الإفادة من هذه المعرفة لتعزيز الأفعال والتفاعلات).

- عالجت أيضا "صياغة النموذج السلوكي التعبيري " لـ " **جون ماكدبوتر** " وهو منهج منظومي يستخدم التصميم التجزيئي للنماذج. أي خلق نماذج معينة وتطبيقها في كل مستويات الخبرة الإنسانية.
- التقنية المبتكرة لـ " **شابيره** " عالجت حساسية العين التي تستخدم في مجال علاج الانسدادات والإصابات التي لم تعالج من خلال توجيه حركات العيون.وهناك أيضا التقنية المشابهة التي ابتكرها كل من " **كونيري وستيف أندرياس** " ويطلق عليها " تكامل حركات العين " التي ظهرت في نفس الوقت.

وهناك عدة طرائق مؤدية إلى تحقيق نجاح هذه التقنيات ومن أهم الطرق التي توصل لذلك ما عرف في البرمجة اللغوية العصبية " بالنمذجة " وتعني محاكاة الناجحين والتعرف على استراتيجياتهم في النجاح. ونقلها إلى نماذج أخرى عن طرائق التدريب.

وتعرف النمذجة : على أنها عملية التقاط واكتساب وترميز ونقل المهارات والإمكانيات الإنسانية. وهنا يجب التفريق بين النمذجة وعملية التعليم التقليدية لأن كليهما يزعم نقل المهارات والإمكانيات، والفرق يكمن في نوعية الإمكانيات والمهارات المنقولة في التعليم التقليدي تأتي من النظرية والخبرة في حين النمذجة في NLP (البرمجة اللغوية العصبية) تأتي من فك الترميز للعقل الواعي للشخص صاحب المهارة والإمكانية وفي الحالتين عبر التدريب والممارسة.

هناك أدوات ووسائل تستخدم لإعادة صياغة قناعات ومدركات الإنسان عن نقاط ضعفه وما يعتقده في نفسه من ضعف أو قلق أو عدم الثقة إلى اخر هذه السلسلة المتناهية من حالة الضعف البشري، وهي أفكار ومدركات خاطئة تعيش في الإنسان ولا وجود لها في الواقع الخارجي وكل ما تحتاجه هو تغيير هذا الإنسان من حالة السلب إلى حالة الإيجاب. (شراب: 2004) والبرمجة اللغوية العصبية تأتي بتقنيات سريعة وفعالة، تعني أدوات يستخدمها متدرب البرمجة لكي يعبر عن قناعات وأفكار وإدراكات الطرف الأخر، وهذا ما تعتمده NLP (البرمجة اللغوية العصبية). أما

الآليات التي تعتمدها فهي تعتمد على طرق الإدراك والتفكير وأنماط الإدراك والتفكير للإنسان بالدرجة الأولى، وكيف يتعامل مع أدراك الإنسان وتفكيره ليغير هذا الإدراك والتفكير في حل المشكلة من نفسه، فلا يبقى عليه إلا أن يواجهها في الواقع بدون خوف أو قلق واوضح الخبراء في مجال البرمجة اللغوية العصبيةان اهميتها تكمن في :

- دور اللغة في تحديد أو تقييد خبرات الإنسان، وكيف يمكن تجاوز تلك الحدود، وتوسيع الخبرات.
- كيف يمكن استخدام اللغة في الوصول إلى العقل الباطن (أو اللا شعور) وكيف يمكن فهم المعاني والمفاهيم.
- علاج الحالات الفردية، كالخوف، والوهم، والصراع الداخلي.
- التحكم بالعادات وتغييرها عند تنمية المهارات.
- تنمية المهارات وشحذ القابليات ورفع الأداء الإنساني. (السمان : 2003)
- هندسة التصميم الإنساني، وهي من أفكار (Bandler : 1993) وتتضمن عناصر مثل : لوحة التحكم الخيالي التي أعدت لمساعدة الناس على تبديل خبراتهم الشخصية، وهي مفيدة بشكل خاص في السيطرة على الألم، وتحسين الدافعية.
- عالجت NLP (البرمجة اللغوية العصبية) موضوع القراءة التصويرية (وهي ليست قراءة بالمعنى الحرفي للكلمة وإنما تصوير للصفحات التي بين يدي الفرد وبالإمكان القول انها مسح بصري للصفحة - أسكانر بلغة الحاسب الآلي- وهي الاستخدام الكلي للدماغ بحيث يستطيع أي شخص أن يستخدم هذه الطريقة وتبلغ سرعة القراءة التصويرية إلى أكثر من (25000) كلمة في الدقيقة إذ تأخذ الصفحتان ثانية واحدة فقط. وبذلك يستطيع الفرد ان يقرأ كتاباً من (250 -300) صفحة في أقل من خمس دقائق أول من قدم هذا الموضوع هو **" بول شيلي"** في كتابه " القراءة التصويرية " ذكر فيه ان التجارب الأولية في القراءة المدرسية جعلت التعلم بطيئاً و مضطرباً. وعليه فقد عالج هذه المشكلة من خلال دورات خاصة في القراءة السريعة في مجال البرمجة اللغوية العصبية فبدأ " بول شيلي" في مجال الإدراك اللاوعي ومرحلة ما قبل الوعي واثبت ان الإنسان لديه قدرة ذهنية لا يمكن تخيلها

في هذه المرحلة، يستطيع الفرد بها ان يمتص المعلومات الصورية دون تدخل الوعي. وجرب هذا الأمر على عدة كتب حتى أظهر ما سماه " القراءة التصويرية". (الفقي : 2001) و (أوكونور وجون : 2004) و(سونايت : 2004) و(التكريتي : 2004) و(هاريس : 2004) و (بول : 2003).

النظريات المفسرة للبرمجة اللغوية العصبية

تنوعت وتعددت النظريات التي اعتمدتها البرمجة اللغوية العصبية منها :

أولا: نظرية الأنماط الإدراكية النفسية

بنيت هذه النظرية على الفيزيولوجيا وطرق الإدراك والتفكير وتقترح NLP (البرمجة اللغوية العصبية) نظرية مختلفة عن هذه الطرق المعتادة للتفكير وفيه يعد الوضعيات والتعابير والايماءات الشخصية وأنماط الإدراك والتفكير عادات سلوكية خاصة بالشخص صاحب نمط التفكير الأحادي السائد، أي ان الشخص سريع الكلام ذا النغمة الصوتية العالية الذي يتنفس بسرعة من أعلى صدر ولديه توتر في الأكتاف هو شخص يفكر بالصور والشخص الحسي بطيء الكلام عميق الصوت بطيء التنفس يعتمد على مشاعره بشكل كبير والحوار بين شخص يفكر بصريا وآخر يفكر شعوريا سيكون مربكاً بل حتى مزعجا لكلا الطرفين. ولاختلاف الأنماط الإدراكية لدى الأفراد قامت هذه النظرية بتحليل كل نمط إدراكي على حدة موضحة التعابير الدقيقة لكل نمط وما يستخدمه من ألفاظ وكلمات تدل عليه من خلال تغطية كل نمط بصفات واضحة لديه (أوكونور وجون : 2004) و (الفقي : 2001) و (التكريتي : 2004)

فالنمط الصوري : هو رؤية صورة من الذاكرة أو صورة يتم إنشاؤها في الذهن ولكن لهذه الصورة حجم وإطار، ووضوح، وإضاءة، وقد تكون ملونة أو غير ملونة. وقد يكون إطارها دائريا أو مربعا أو مستطيلا، أو تكون بلا إطار وقد تكون واضحة أو غير واضحة كل هذه التفاصيل تدعى **" النميطات "** (Submodelities) .

والنمط السمعي نميطات كشدة الصوت ودرجة الصوت والإيقاع والنغمة.. الخ وكذلك **النمط الحسي** له نميطات خاصة به : درجة الحرارة أو البرودة، درجة الخشونة أو اللموسة مقدار الصلابة أو الليونة، مقدار الوزن، شدة الألم.. الخ. والجدول (2) يوضح بالتفصيل محتويات كل نمط وسماته وصفاته وتفاصيله.

جدول (2)
أهم سمات الأنماط الإدراكية الثلاثة

سمات الأنماط الثلاثة	الصوري	السمعي	الحسي
الصفات العامة	- جسمه نحيف - صغير الأضلاع - شفتاه مشدودة ودقيقة. - قامته منتصب. - حركاته غير منتظمة. - ينظر إلى محادثه ليفهم كلامه. - نفسه غير عميق وعالي يأتي من أعلى الصدر. - صوته سريع ورفيع. - يعتمد على الحركات لدعم أقواله. - يقاطع المتحدث. - يأكل بسرعة. - يفيض بالطاقة والحيوية. - قراراته سريعة وغير مدروسة. - عادة يحك المنطقة حول العينين ويشير بيده بسرعة وعشوائية	- جسمه نحيف. - قفصه الصدري كبير قليلاً. - ذراعيه متشابكين. - رأسه مائل كانه يتكلم بالهاتف. - ينظر بعيدا ويستمع إلى محادثه. - تنفسه متوسط السرعة. ويأتي من كامل الصدر ليسطر على صوته. - صوته متغير النغمة والدرجة - يفضل الامتناع عن الكلام. - يستمع دون مقاطعة. - يتخذ قرارات مبنية على التحليل الدقيق. - عادة يحرك يده حول الأذن والفم وقد يسحب لحمة أذنه - لديه استجابة أفضل بالأوامر والمعلومات. - وقفته مستقيمة والظهر مستقيم.	- جسمه طري ومدور. - شفتاه طرية. - اكتافه مستديرة. - يميل قليلا إلى الأمام ليسمع محادثه. - حركاته إنسابية. - تنفسه عميق وبطيء ويأتي من أسفل الصدر (من البطن). - صوته مصحوب بنفس بطيء. - يهتم بالعواطف. - قراراته مبنية على المشاعر
حركات العيون	- فوق ويمين في حال تخيل صور. - فوق ويسار في حال تذكر الصور.	- يميناً نحو الأذن اليمني في حال تخيل الأصوات. - يساراً نحو الأذن اليسرى في حال تذكر الأصوات. - أسفل ويسار في حال التحدث مع النفس.	- أسفل يمين غالباً. - أحيانا أسفل أو سفل يساراً.

(الدر وبيريل : 2004)

وتعتمد نظرية الأنماط الادراكية على الحواس الخمس وهي كالآتي :

أولا : حاسة البصر

وهي القدرة على تخيل الأشياء ذهنيا كما لو كان الفرد يراها فعلا، أي التجسيد الفعلي للأشياء. والنظم الفرعية العقلية الخاصة بالاستبصار تتضمن :

* **البعد** (هل الأشياء التي يتخيلها الفرد تكون قريبة منه أم بعيدة عنه).
* **الوضوح** (هل الصور التي يتخيلها واضحة أم غامضة).
* **اللون** (هل الصور التي يراها في ذهنه أبيض وأسود ملونة أم غير ملونة ؟).
* **الحركة** (هل يرى الصور كما لو كانت صورا فوتوغرافية أم أفلاما سينمائية).
* **الحجم** (هل الصور المتخيلة صغيرة أم كبيرة الحجم ؟).
* **رؤية الذات** (هل يرى نفسه في تخيلاته أم لا ؟). (التكريتي : **2004**)

ثانيا: حاسة السمع

جزء من هذه الحاسة مخصص للإحساس بالأصوات الخارجية وجزء أخر للأصوات المتخيلة، بما في ذلك تخيله لصوته داخل رأسه.

أن النظم الفرعية للصوت يمكن أن تتضمن :

* **درجة الصوت** (هل الصوت مرتفع أم هادئ ؟) ***الموقع**(هل وقع الصوت مريح ام مزعج؟) * **السرعة** (صوت الشخص: هل هو سريع أم بطيء ؟) * **حدة الصوت** (عالية أم منخفضة؟)

***القرب** (هل يأتيك الصوت عن قرب أم من بعد ؟). (التكريتي : 1999)

ثالثا : حاسة اللمس وأشكالها الفرعية تتضمن

* **الدفء** (دافئ أم بارد). * **الملمس** (خشن أم ناعم). * **الكثافة** (ثقيل أم خفيف).

كذلك يندرج أسفل هذه الفئة من الحواس : كل شعور غير ملموس (أية استجابات عاطفية) التي تضم – على سبيل المثال – الهدوء، الحماس، الامن، النشاط. (اوكونور وجون : 2004)

رابعا : حاسة التذوق وتتضمن أشكالها الفرعية كالآتي :

* الحلاوة* المرارة* الحامضية

خامسا : حاسة الشم تتضمن أشكالها الفرعية كآلاتي :

* اللذعة * الحلاوة * النقاء

(التكريتي : 1999) و (اكونور وجون : 2004)

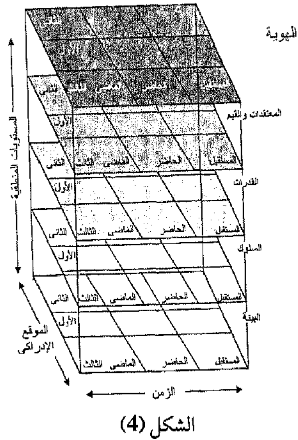
ثانيا : نظرية الميدان الموحد

فكرّ الكثيرون في طريقة لتحقيق التكامل بين أجزاء البرمجة اللغوية العصبية في إطار عام واحد. وقد نجح " **روبرت ديلتز** " في صياغة هذا الإطار. ويقول " ديلتز" لقد سعى " البرت اينشتاين إلى صياغة "نظرية الميدان الموحد " في مجال الفيزياء في نموذج واحد يوضح كيف يعمل الكون ويضيف " ديلتز" أن البرمجة اللغوية العصبية بدأت كنظرية موحدة في ميدان واحد - إطار إجرائي - يضم مجالات علم الأعصاب، واللغويات، والذكاء الصناعي . كما يقول ديلتز انه مع تقدم البرمجة اللغوية العصبية، ابتعدت عن كونها نموذجا شاملا لكي تصبح مجموعة من المناهج الخطية التي تدرس خطوة بخطوة، وهو يعتقدانه على الرغم من ان هذا قد ادى إلى نقله سرعة في المهارات والتقنيات، فان الخسارة تتمثل في فقدان " الصورة الكلية " للمنهاج بحيث أصبح كثير من طلاب البرمجة اللغوية العصبية يجدون صعوبة في فهم العلاقات بين التقنيات والأدوات التي يتعلمونها. ولتجاوز هذه الصعوبة قام " ديلتز " بتصميم إطار عام لفهم طبيعة الأداء الإنساني ويتضمن هذا الإطار ثلاثة عناصر.

* مستويات الأداء (المستويات العصبية). * الزمن. * المنظور (المواقع الإدراكية)

أن هذا الإطار يوظف أيضا في مجال العمليات التكوينية، أي تلك التي تنشي فرص التطور والنمو وفي ذلك يقول " ديلتز" : " أن البرمجة اللغوية العصبية التكوينية تساعد الناس على حل مشكلاتهم وتحقيق أهدافهم بشكل أكثر تنظيما وشمولاً. فعندما يتم إيجاد وتطوير مصادر جديدة، فان المشكلات التي يستلزم حلها وجود تلك المصادر تظهر وتنقضي تلقائيا دون أدنى جهد" . ان الإطار العام المتكامل الذي صممه " ديلتز " يساعد على "تنمية القدرة على إدارة مستويات متعددة وأحداث التغيير والتواصل " بواسطة وجهات نظر متعددة. ويتعلم كيفية العمل خلال " مساحات " متعددة

الأبعاد، يستطيع كل شخص ان يحقق أهدافه من خلال اختيار أكثر المسارات الملائمة للشروع في عمل ما. والشكل (4) يوضح ذلك :



الشكل (4)

" العلاقات المتبادلة بين العناصر الثلاثة : المستويات العصبية (أو المنطقية والمواقع الإدراكية.. والزمن) كما افترضها ديلتز"

(Dilts : 1993) في (هاريس : 2004).

ثالثا : نظرية خط الزمن

أن نظرية خط الزمن تتضمن المفهوم الآتي : أن الناس ينظمون الوقت ويتجاوبون معه بصورة مختلفة. وبما أن مفهوم الزمن نسبي وليس مفهوما محددا، فانه يختلف طبقاً لطبيعة إدراكه. وناقش **هول** (Hall 1983) في كتابه عن طبيعة الوقت كيف أنه يمكن تغيير طرق إدراكنا للوقت على نحو مدروس. وهنا سيظهر آثار البرمجة اللغوية العصبية على طبيعة إدراك الوقت لأنها تساعد على منح الفرد شعورا بان لديه فائضاً من الوقت المتاح لإتمام كل ما عليه فعله. ولإيصال هذه المعلومة لابد من سرد

مثال تطبيقي يفسر هذه النظرية وهو : تصور الفرد في وسط زحام المرور أو في انتظار وصول خطاب هام لم يصل بعد. كيف يمر الوقت بالنسبة إليه ؟ الآن ! فليفكر.. كيف يمر الوقت في أيام العطلات الأسبوعية أو مشاركته في نشاط مثير يحبه ! ان القدرة على تغيير رؤية الوقت لكيفية مرور الوقت قد تختلف بين الحالتين. فكل فرد له أنشطته التي يشعر معها بأن الزمن تجمد، وأنشطة أخرى يمر الوقت معها بسرعة فائقة. ان القدرة على تغيير رؤية الوقت يقلل من الضغط الواقع على الفرد ويشعره بمزيد من الاسترخاء بينما يؤدي مهمته (هول، 1983) في(هاريس : 2004) الشيء الوحيد الذي تغير هو إدراك الفرد الذاتي للوقت (أو في كثير من الحالات، فقدان الإدراك بالوقت الذي يمر) ففي أثناء مرور الوقت، يقوم الذهن بإعداد الصور، وإنتاج الأصوات، ومنح الأحاسيس والمشاعر، وكل هذا سوف يختلف بين المواقف التي يصفها الفرد بأنها " شيقة " أو " مثيرة " وتلك التي ينظر إليها على أنها " مملة " (هاريس، 2004).

ووفقا لما قاله " **هول** " فأن الفرد يتمكن من الانتهاء من أداء أنواع معينة من المهام التي تتطلب اتخاذ القرارات في وقت متناهي في القصر مثلما توفر لشخص ما خلال ساعة حصيلة خبرة استمرت اثنا عشرة ساعة : على ذلك فان إدراك الوقت ليس عنصرا ثابتا لكنه يختلف طبقا لتوجهات الشخص، والبيئة المحيطة التي يعمل خلالها هذا الشخص (هول : 1983) في (هاريس : 2004) و (Hall : 1995)

رابعا : نظرية التغيير السريع

يُعد كل من " **باندلر وجون كرندر**" رواد هذه النظرية ومؤسسيها وهي تعتمد بالأساس البرمجة اللغوية العصبية على تطبيقات الهندسة البشرية وهذا يرتكز في الهندسة النفسية إذ تتناول كيفية دخول المعلومات بصورة متتابعة وعملية. ودرس باندلر كيف يستخدم العباقرة عقولهم لإنتاج أعمالهم بصورة ناجحة وكيف يتوصلون إلى النتائج، أسفرت هذه الدراسة عن وضع تصاميم لاستراتيجيات داخلية وللحالات الداخلية الديناميكية (الحركة) والاضطرارية والانفعالية إذ تبدأ الهندسة النفسية من مقدمة ذلك وتسمح للفرد صنع القرارات بإدراك وتصور من خلال تعلم كيف يستخدم الفرد حواسه ونفهم كيف تعمل الاستراتيجيات الداخلية(Bandler : 1993).

اما " جون كرندر John Grinder " فقد قام بدراسة التنظيم العالمي وكذلك دراسة التصاميم الإدراكية غير الحضارية وكذلك أنظمة الاتصال الإنساني عبر الحضارات "meta - Publications (Bandler : 1993) "Time For Achange كذلك حاول تفسير العلاقة بين أجزاء الشعور واللا شعور في دماغ الإنسان لمحاولة لإيجاد طرائق وأساليب تدريبية لهذه الأجزاء لتكون أكثر فاعلية وفائدة للفرد. (Bandler & Grinder : 1982).

وقد اعتمد (كوستر كيم Kostor Kim) واضع برنامج NLP (البرمجة اللغوية العصبية) لتكامل الأنماط الادراكية النظريات الأربع السابقة لكون الواحدة منها تكمل الأخرى في بناء برنامجه الذي اعتمدته الباحثة.

وقد اشارت دراسات عديدة الى اهمية دراسة برامج واستراتيجيات البرمجة اللغوية العصبية مع متغيرات مختلفة ومن هذه الدرسات:

دراسة ساتير وآخرين (Satir & et al : 1991)

" NLP كدراسة للبناء الموضوعي للخبرة وأثره الفاعل في المعتقدات "

تمثلت عينة الدراسة بـ (100) شخص، وتضمن البرنامج وضع بنى نماذج شكلية وهذه النماذج لها القابلية على التنبؤ والتقدير والنماذج الشكلية لا يمكن ان تكون ذات فاعلية لاي من أفراد العينة إلا أن التقدير من خلال هذه النماذج الشكلية التي ابتدعها الباحثون جنبا إلى جنبا مع التقنيات، وبما أن النماذج التي تمت صياغتها لـ NLP تصف كيف يوظف الدماغ البشري ! وكيف يستخدم في ظل تعليم الأفراد ! وأوضح الباحثون ان NLP ليست وسيلة تشخيصية بل هي وسيلة بالإمكان تصنيفها وتعليمها من خلال التدريب الأفضل بأسلوب توظيف NLP وليس عن طريق تعليم التقنية بعد التقنية فالتقنيات غير مجدولة بحد ذاتها وأظهرت نتائج الدراسة ما يأتي :

1. أن ضبط الحالة الانفعالية لعينة الدراسة أفضل بكثير مما كانوا عليه قبل البرنامج.
2. ضبط قوة الاتصال مع الآخرين بسهولة.

3. إعادة ترتيب الأرضية والمجال من خلال النظر إلى الحدث من وجهة نظر مختلفة بمشاعر مختلفة.
4. استعمال قانون الاعتدال من خلال تعلم كيف تغير طريقة تفكير النظر الى الأشياء من خلال تغيير نوعية الأفكار.
5. استعمال قانون الإغلاق وهو توسيع إحساس الفرد بحيث يرى ويسمع ويحس أكثر بالعالم الذي حوله. (Satir& et al : 199)

ودراسة جوناثان (Jonathen 1998)

" دراسة ما هو الأفضل لتعلم NLP ؟ How Best to Learn NLP ? "

أجريت الدراسة على شكل ندوات باستعمال الجات المباشر لكل خمسة ممن أنهوا دورات NLP، وصممت استمارة من (30) فقرة والإجابة عنها بـ (نعم أو لا) ومن هذه الفقرات مثلا على سبيل الذكر لا الحصر :

- هل طريقة NLP هو الانتقال من خبرة إلى خبرة ؟ وهل تعطي أحاسيس مختلفة للفرد بين الأفراد ؟ وهل تعطي فرصة لرؤية المواقف بطرق مختلفة وإحساس مختلف وبتغير مختلف ؟ وهل تستعمل الدماغ بأكمله ؟ وهل يوجد استمتاع بالتعلم وكذلك الإحساس بالحرية ؟

وفضلا عن الاهتمام بالمناظر المتعددة .... الخ بعدئذ تم استخدام وسائل ذكرت في الفقرات إذ تم توفير مواقف وأفلام مصورة وفيديو، فضلا عن فسح المجال للاكتشافات الفردية ثم إفساح المجال للأفراد لتقديم دراساتهم، وما توصلوا إليه حول الموضوع. وأهم نتائج الدراسة أن استخدام الفيديو يؤدي إلى تكامل الإدراكات في حين ان الاحساسات والكتب والمجلات تؤدي إلى تكامل المعرفة والخبرات فضلا عن الاكتشافات الفردية التي تؤدي إلى زيادة الاتصالات. (Jonathen : 1998)

ودراسة هايدي (Hyde 2001)

" التدريب على مهارات الإرشاد باستخدام NLP "

استهدفت الدراسة معرفة اثر استخدام استراتيجيات البرمجة اللغوية العصبية في إعداد المرشدين النفسيين والتربويين وأجريت الدراسة في المركز القومي للخدمات الصحية على (15) مرشدا تم تشخيصهم على أنهم دون المستوى المطلوب في العمل إذ تم تشخيص المهارات الإرشادية التي تنقصهم وظهر ان مهارات حل المشكلات تخفف من شدة التوتر والقلق. وقد استمر البرنامج لمدة (3) أسابيع بواقع ساعتين في الأسبوع وبعد الانتهاء من البرنامج منحت لهم فرصة لممارسة أعمالهم لمدة ثلاثة أشهر وقد قامت هايدي بمتابعة أعمالهم. فتوصلت إلى أن هناك تحسنا كبيرا في اكتساب هؤلاء المرشدين مهارات الإرشاد واصبحت لديهم خبرة في معالجة المشكلات والضغوط لدى المسترشدين . (Hyde :2001)

ودراسة بيني (Benny 2002)

" أثر استخدام برنامج NLP الخاص بحركات الجسم في تعزيز الثقة الإيجابية بالنفس"

استهدفت الدراسة معرفة أثر برنامج NLP الخاص بحركات الجسم في تعزيز الثقة الإيجابية بالنفس لعينة الدراسة التي بلغت (82) طالباً جامعياً إذ قام الباحثون باختيار عينة للدراسة من خلال استعمال سماعات أذن موسيقية وطلبوا منهم الحكم عليها في أثناء الرقص او العدو بالبطيء. وطلب الباحثون من 1 / 2 نصف الطلاب المشاركين الإيماء بالرأس (للموافقة) مرة ثانية، وهم يرتدون السماعات وطلب من النصف الأخر تحريك الرأس يمنياً ويساراً (الرافض) خلال الاستمتاع للموسيقى عبر هذه السماعات. واستمع الطلاب المشاركون جميع المادة المسجلة نفسها. وكشفت الدراسة ان حركات الرأس أثرت في رأي الطلاب في الرواية المسجلة لكن هذا التأثير كان معقدا أكثر من المتوقع. وثبت ان حركة الرأس تعني أنك تقول لنفسك أنك واثق في أفكارك سواء كانت تلك الأفكار إيجابية أم سلبية، واتضح ان حركة الرأس بالرفض (يمنياً ويساراً) تعني العكس أي لا تتفق في أفكارك.

أما الطلاب الذين وافقوا على الرواية الواردة في التسجيل فقد كان هز الرأس لديهم بالموافقة بانفعال أكثر من هز الرأس بالرفض، وذلك لأن هز الرأس بالموافقة يزيد الثقة في الأفكار المحمودة أكثر من هز الرأس بالرفض. وأظهرت الدراسة أيضا ان الطلاب الذين لم يوافقوا على الرواية المسجلة كانوا اقل انفعالا مقارنةً بتحريك الرأس بالإيجاب مما تعزز الثقة بالأفكار السلبية موازنة بهز الرأس بالرفض للأفكار الإيجابية. (Benny : 2002)

ودراسة ويز (weiss 1993 - 2003)

" البرمجة اللغوية العصبية والإرشاد الجماعي NLP & corporate consnlting "

في هذه الدراسة استخدمت استراتيجيات البرمجة اللغوية العصبية بوصفه تقنية في الإرشاد الجماعي. تضمنت الدراسة نصائح وإرشادات واختبارات لاتجاهات مؤشرة على أنها سلبية وتم صياغتها وفق استراتيجية (NLP) ومواقف عملية حياتية قام باعدادها بصيغة يمكن استخدامها في العملية الإرشادية. وطبق مقياساً لمعرفة مدى صلاحية استخدامه استراتيجية NLP. وفي جلسات الباحث الإرشادية التي تضمنت (7) مواقف تم عرضها على عينة البحث التي كان عددها (25) طالباً جامعياً ، و (20) رجل أعمال، وكانت نتائج الدراسة حسب المواقف السبعة التي أعطيت للعينة. إذ بلغت نسبة 70٪ للموقف الأول الذي تضمن حول مدى فائدة استخدام استراتيجية NLP في حين بلغ الموقف الثاني نسبة 80٪ وكانت النتائج متحققة في مجال العمل وإعطاء خلفية واسعة لاستيعاب مشاكل العمل. أما الموقف الثالث فبلغت نسبته (80٪) إذ كانت الإجابة موجبة ومقبولة في استعمال استراتيجيات NLP لأن نتائجها الفردية والجماعية ذات فائدة كبيرة جدا. في حين تضمن الموقف الرابع إعطاء أمثلة من الذين مروا بها في استراتيجيات NLP بوصف أسلوب إرشاد مؤثر، غير المؤثر بالأعمال وأظهرت النتائج بأنها طريقة إيجابية للاتصال فضلا عن توسيع مجال إدراكهم وانفعالاتهم تجاه سلوك الآخرين. أما الموقف الخامس فكان حول القواعد الموضوعة للناس في مجال تخصصاتهم المهنية وأخذت نسبة جيدة وخصوصا بعد أن تأكدت عينة الدراسة من فائدة هذه القواعد باعتبارها بوصفها جزءاً من العمل لأنها

تعطي الإحساس بقيمة ما يفعله الفرد في عمله. أما الموقف السادس الذي تضمن الفرص التي أتاحتها برامج NLP للأفراد فكانت ذات دلالة إحصائية. أما الموقف السابع والأخير حول استراتيجيات NLP هل ساعدت على جعل تبادل الآراء وفهم الآخرين بشكل سهل وواضح ؟ وكانت بدرجة دالة حيث توصل أفراد عينة الدراسة إلى الاقتناع بالمعلومات التي تعطي لهم، و فائدتها كونها أحدثت تغير في مختلف المهمات الشخصية الداخلية، و توسيع مدى المهمات التي تؤدي إلى جعل الفرد في مستوى أعلى من الإدراك. (2003 – 1993 : weiss)

ودراسة العتيبي (2003)

" تغيير الإدراك من خلال تقنيات البرمجة اللغوية العصبية "

أجريت في الإمارات واستهدفت الدراسة معرفة أثر استخدام احدى تقنيات البرمجة اللغوية العصبية والمسماة بالإرساء التي يقصد بها الاستدعاء بشكل مقصود لمواقف إيجابية في التاريخ الشخصي للفرد لتعزيزه في الوقت الحاضر. أجريت الدراسة على عينة من (400) طالب وطالبة من المهتمين بعلوم تطوير الشخصية في جلسات استغرقت (4) ساعات منطلقين من ان الإنسان يدرك العالم من خلال حواسه الخمس وأن المعلومة التي يستقبلها تخضع لمرشحات الإدراك. وهي المعتقدات والقيم والمعايير والتجارب والذاكرة التي تقوم بدورها بتصفية المادة المستقبلة ليطبع ذلك معنى معيناً عن الوقت الذي ينتج بدوره سلوكا موافقاً للمعنى وليس لمواقف ذاته، إذ كان يقوم بعرض مشهد تلفزيوني يتضمن اكلات رمضانية وفي نفس الوقت صوت لقراءة القرآن. وأظهرت النتائج ان الحضور استدعوا مواقفهم الرمضانية من خلال تخيلهم المواقف رمضانية سابقة.

وأوضحت النتائج أيضا وجود انسجام بين لغة الكلام ومعنى الكلام وكانت النسب 7٪ للكلمات و 38٪ لنبرة الصوت و 55٪ للغة الجسد.وهذه الحقيقة توصل إليها مهاربيان ووبليام (Mehrabian & williams : 1969) في (العتيبي : 2003)

ودراسة الجعيدي (2003)

" أثر برنامج الهندسة النفسية في تطوير التعليم والتعلم من خلال تقوية الذاكرة "

أجريت الدراسة في الإمارات وهدفت الدراسة إلى تطبيق البرنامج على عينة تجريبية بلغت (28) طالبا تضمنت عرض خطط تفصيلية. بعد تطبيق البرنامج على العينة واتقان خطواته واستغرق تطبيق البرنامج (21) يوما. وأثبتت نتائج الدراسة ان البرنامج كان له الأثر الإيجابي الفعال في تقوية الذاكرة وترسيخ المعلومة.(الجعيدي : 2003 : شبكة الحصن للعلوم النفسية والإنسانية)

ودراسة المركز القومي للتنمية البشرية (2004)

" بناء وتطبيق برنامج في البرمجة اللغوية العصبية في تعديل أنماط التفكير "

استهدفت الدراسة معرفة أثر برنامج تضمن الوحدات المعرفية والمهارية في البرمجة اللغوية العصبية.استغرق البرنامج خمسة أيام بواقع خمس ساعات يوميا بمجموع (25) ساعة تدريبية وتضمن البرنامج ما يأتي : مقدمة وتعريف البرمجة اللغوية العصبية ونبذة تاريخية عن NLP (البرمجة اللغوية العصبية) وتطبيقاتها وأركانها وفرضياتها ومصادرها ومستويات التحدث مع الذات والبرمجة الذاتية، والنظام التمثيلي وإشارات الوصول العينية وبناء التوافق والمعايرة ومواقع الإدراك وأنموذج الاتصال الإنساني والرابط، تصعيده، وتحطيمه، ودائرة الامتياز. وبعد اجتياز عينة البحث لهذه الوحدات المعرفية والمهارية أظهرت النتائج ان البرنامج أحدث نوعاً من الألفة الواضحة بين عينة الدراسة. واستخدمت العديد من النماذج في هذه الدراسة إذ كان لهذه النماذج أثر إيجابي وفعال في تطويره وتعديل أنماط تفكيرهم وإدراكهم. (المركز القومي للتنمية البشرية : 2004)

و دراسة مؤسسة مهارات النجاح (2004)

" أثر برنامج في البرمجة اللغوية العصبية في تطوير مهارات النجاح "

هدفت الدراسة الى تطوير مهارات النجاح باستخدام برنامج NLP. استغرقت الدراسة (14) يوماً بواقع خمس ساعات يوميا بمجموع (70) ساعة تدريبية. وتضمن

البرنامج وحدات معرفية ومهارية منها مراحل التعلم و مفاتيح النجاح فضلا عن معرفة صورة الذات والقواعد الخمس لبرمجة الذات والنظام التمثيلي وتلمحيات وضع الجسم(B. A. (E. L. MODEL و الوحدات الأربع الأساسية (.R). L. E) MODEL) ونموذج محرك السلوك الجديد (T. C. T. E. MODEL) وشملت عينة الدراسة كافة المستويات العلمية وفئات المجتمع وتبنت الدراسة ثلاثة محاور أساسية. الأول بعض من تقنيات البرمجة اللغوية العصبية. والثاني النمذجة والثالث البرامج العقلية العليا(MITA - PROGRAMS).

وأشارت نتائج الدراسة الى ان أفراد المجموعة التجريبية أظهرت تقدما حقيقيا في قدرتهم على تطوير مهارات تفكيرهم وإدراكهم من خلال تعرفهم على برامج التفكير العليا فضلا عن استخدامهم بعض استراتيجيات النمذجة التي كان لها الأثر الإيجابي في أفراد عينة الدراسة في اكتساب مهارات النجاح لصالح الاختبار البعدي. (دراسة مؤسسة مهارات النجاح : 2004)

ودراسة أوكونور O'conoor 2004

" دراسة آراء الشباب في NLP عبر الجات الانترنيت "

هذه الدراسة أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية عبر (7) ولايات وكانت عينة البحث من (15) من الشباب عبر شبكة الانترنيت. واستخدمت المقابلة بتوجيه (16) سؤالا عبر الانترنيت إلى الأفراد للإطلاع على آرائهم ثم صممت استمارة من (25) فقرة، والإجابة كانت بنعم أو لا وكانت الفقرات تدور حول مدى فاعلية برامج NLP وإلى أي مدى يكون تأثيرها في الفرد وسلوكه فضلا عن النتاجات البعيدة المدى المعتمد عليها وفقرات حول مدى ثبات الأثر. وهل ان الأرضية التي يستطيع الفرد التفكير هل هي أرضية صلبة ومرنة ؟ وجاءت النتائج بأن برامج (NLP) ذات فاعلية في تغيير سلوك الفرد ومعتقداته بدرجة عالية جدا، كما أن لها أثراً في توسيع خبرة الفرد الإدراكية ونظرته للأمور. (O'conoor : 2004)

ودراسة لافلي (Lavalle 2004)

" بناء برنامج تعليمي يضم مهارات في البرمجة اللغوية العصبية "

هدفت الدراسة الى بناء برنامج في (البرمجة اللغوية العصبية) تضمن البرنامج مهارات البرمجة اللغوية العصبية و العديد من الأدوات والعناصر التي تهيئ الفرد وتساعده على استثمار قدراته. مدة البرنامج (10) أيام بواقع (5) ساعات دراسية وأجريت الدراسة على عينة متكونة من (120) فردا. وتضمن البرنامج المهارات الآتية:

1. تطوير الاتجاهات لاستخدام النماذج الأوتوماتيكية للتفكير والسلوك.
2. تغيير العمل change work السيطرة على مبادئ العمل واتجاه نموه وتغيير الاتصال السلوكي.
3. اكتساب وتطوير المهارات NLP (البرمجة اللغوية العصبية) وتطبيقها في الحياة والعمل.
4. ضبط الحالة الانفعالية.
5. السرعة في بناء التصورات اللاشعورية وتحليلها إلى المشاعر الإيجابية واستبدال مشاعر اليأس بالتفاؤل باستخدام استراتيجيات تساعد الفرد على التفاعل مع الآخرين.
6. مفهوم الزمن وخط الزمن.
7. المرساة وتثبيت المرساة.
8. التصورات المجتمعة للحياة أي مساعدة الفرد على تصور مكان رائع للحياة باستخدام البرامج العالية وذلك بتغيير الطرائق التقليدية نحو طرائق اكثر فائدة وإبداعاً.
9. اكتشاف المفهوم العميق للغة.
10. أنموذج ميلتون.
11. تغيير المعتقدات

12. تطبيقات البرمجة اللغوية في الحياة والعمل.
13. تغيير طريقة تفكير الفرد حول بعض الأشياء وتعليمه كيف يفكر.
14. تصميم تطبيقات الهندسة النفسية حسب نماذج باندلر وأظهرت النتائج حصول تغير وتطور في هذه المهارات لدى الأفراد المشاركين بنسبة دالة إحصائيا.

(Lavalle : 2004)

برنامج البرمجة اللغوية العصبية (NLP)

رسمت الدراسات السابقة خطة بحثها ضمن برامجيات واستراتيجيات مختلفة من NLP (البرمجة اللغوية العصبية). وقد أفادت من طرائق تطبيق الدراسات للبرامج واستخدمت برنامج NLP الذي وضعه (كوستر كيم : 1990)

الفترة الزمنية

تتراوح مدة التطبيق ما بين (10 أيام إلى 10 سنوات)، وبين (10 دروس -40 درسا).

الاختبارات

استعملت الدراسات السابقة اختبارات مختلفة منها فقرات لقياس القدرة على الإدراك، او مواقف يطلب من أفراد العينة الاستجابة لهذه المواقف. واري ان اختباراً تشخيصياً جاهزاً، فضلا عن بناء مقياس أدائي لقياس تكامل الأنماط الإدراكية لما يشكل من أهمية بالغة لإنجاح متطلبات البحث الإجرائية.

التصميم التجريبي

اختارت معظم الدراسات السابقة التصميم التجريبي ذا الاختبارين القبلي والبعدي ذا المجموعة الواحدة ما عدا دراسة (كرندر وباندلر : 2001)، ودراسة (باتيسون :2003) اللتان استعملتا التصميم التجريبي ذا المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة مع الاختبارين القبلي والبعدي.

في حين نجد دراسة **(الكسندر وآخرين : 1997)** قد استعملت التصميم التجريبي ذا الأربع مجموعات، التجريبية، و الضابطة مع الاختبارين القبلي والبعدي لتنفيذ إجراءات البحث. أما بالنسبة لدراسة **اوكونور وجون** فقد قامت بالتشخيص فقط، وكان الأفضل لو فحصا النتائج تجريبياً. في حين تطلب البحث الحالي استعمال مقياس تشخيصي لتشخيص الأنماط الإدراكية الثلاثة (الصوري، السمعي، الحسي) وإعداد أداة لقياس تكامل الأنماط الإدراكية، الهدف منه معرفة الأداء الحقيقي لكل طالبةٍ في العينة ومدى تكامل أنماطها الإدراكية بشكل دقيق وعلمي. وقد استخدم التصميم التجريبي ذو المجوعتين التجريبية والضابطة المتكافاتين في العمر والذكاء والتحصيل ذي الاختبارين القبلي والبعدي.

طريقة بناء وتطبيق برامج NLP البرمجة اللغوية العصبية

تعددت وتنوعت برامج NLP البرمجة اللغوية العصبية بتنوع وجهات النظر والأطر النظرية التي يعتمدها الباحثون في وضع البرنامج ويعد عام 1975 باكورة ظهور برامج NLP الجادة والمنظمة لتعليم مهارات NLP إلا ان هذه البرامج تطورت عبر العقود بتطور العلم والتقنيات الحديثة الخاصة بهذا التخصص الجديد لذا سيتم توزيع البرامج وفق الأوقات الزمنية الموضوعة لها والجدول (9) يوضح ذلك.

جدول (9)

يوضح برامج NLP (البرمجة اللغوية العصبية)

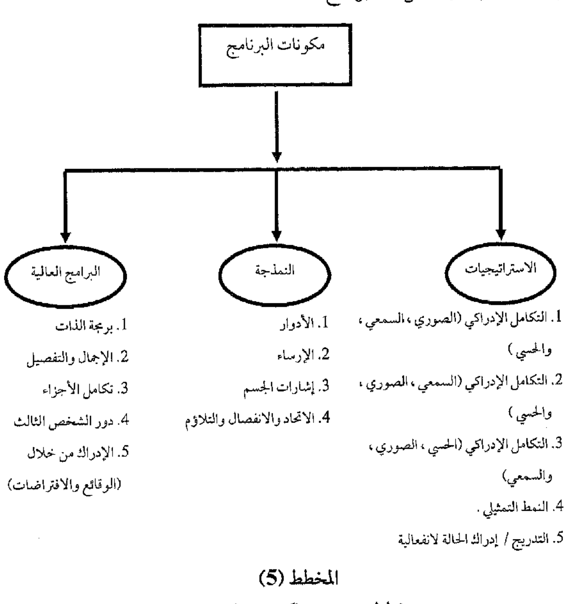
عنوان البرنامج	الباحث والسنة	المهارات التي ينميها البرنامج	التقنيات التي طبقت لها	المرحلة التي يدرس فيها
برنامج NLP في جامعة دبلن dublin work – Sops University	Grinder & Bandler : 1975	- التقصير في حق النفس - معالجة الأفكار الضيقة. - عدم تحمل النقد. - التخطيط للمستقبل.	- الاتحاد والانفصال. - المواقع الادراكية. - قانون التنوع (ايشبي). - المواقع الادراكية – خط لزمن - استراتيجية ديزني / خط الزمن	المرحلة الجامعية
برنامج الماستر Master	Grinder & Bandler : 1977	- تعديل صورة الذات	- دائرة الامتياز واستراتيجية ديزني	مرحلة الثانوية فما فوق
برنامج معتقدات التفوق	جريجوري بتيسون 1978	- التعميم والتشويه والحذف	- الاتحاد والانفصال - دائرة الامتياز	مرحلة الثانوية فما فوق
برنامج إدراك الوقت	إلتون دي لونج 1983	- البرامج العالية	- لغة ميتا، خط الزمن	مرحلة الثانوية فما فوق
برنامج متطلبات النبوغ الشخصي	كرندر ودبلوزية 1987	- ضعف الشخصية - مشاعر سلبية متراكمة - صعوبة إلقاء المحاضرات	- الإرساء - دائرة الامتياز – خط الزمن - لحن الخطاب – الأصابع الذهبية	الإعدادية فما فوق
برنامج NLP لتكامل الأنماط الادراكية	Koster kim كوستركم 1990	- جميع المهارات الخاصة بـ NLP	- جميع تقنيات التي تطبق في NLP	الإعدادية فما فوق

عنوان البرنامج	الباحث والسنة	المهارات التي ينميها البرنامج	التقنيات التي طبقت لها	المرحلة التي يدرس فيها
برنامج القصص التعليمية	ميلتون اريكسون 1991	- إرهاف الحواس	- الإيحاء، الاتحاد، والانفصال	الإعدادية فما فوق
برنامج مهارات الاتصال في العمل	سونايت 1999	- الإقناع و التفاوض - عقد الصفقات	- ميلتون -- الألفة - المجاراة والقيادة	رجال الأعمال والمدراء في كافة المجالات
برنامج الطرق العشر التي تغير شبكة الاتصال	كيفن كيلي 1999	- المعتقدات المعوقة	- لغة ميتا - خط الزمن	المدراء العامون ورجال الأعمال
البرنامج العملي للبرمجة الإيجابية للذات	إبراهيم الفقي 2001	- إرهاف الحواس - التركيب العميق - التركيب السطحي	- ميلتون والاتحاد والانفصال - استخدم لغة ميتا	الإعدادية فما فوق
برنامج التدريب في إطار البرمجة اللغوية العصبية	جان ماكد برمون وبندي جاجيوز 2001	جميع مهارات البرمجة اللغوية العصبية	جميع التقنيات الخاصة بـ NLP	الإعدادية فما فوق

ويعد البرنامج الذي وضعه (Koster. Kim 1990) المترجم من قبل الدكتور **محمد التكريتي من افضل البرامج في تنمية لانماط الادراكية لدى طالبات المرحلة الاعدادية** كونه يحقق هدف البحث وتسمية NLP (البرمجة اللغوية العصبية) المأخوذ من المصطلح العربي المقترح بالهندسة النفسية لما يطلق عليه باللغة الإنكليزية Neuro Linguistic Programming أو NLP والترجمة الحرفية لهذه العبارة هي (البرمجة اللغوية للجهاز العصبي) كلمة Nouro تعني (عصبي) أي متعلق بالجهاز العصبي. و Linguistic تعني (لغوي) او متعلق باللغة و Programming تعني (البرمجة).

أ. وصف البرنامج

البرنامج مصمم لتعليم الطلبة مجموعة من القواعد والاستراتيجيات والمبادئ والطرائق التي تتيح لهم الفرصة بوعي تام للعمل على تكامل الأنماط الادراكية لديهم. من خلال رؤية الأشياء والمواقف بشكل أوضح وأوسع، ولتطوير نظرة الطالبات لأساليب التعامل والتوافق وحل المشكلات وجعلهن متفحصات وذوات خبرة وإدراك واسعين. والشكل (9) يوضح ذلك.



المخطط (5)

مخطط توضيحي لمكونات البرنامج

(Kostere Kim: 1990)

يتضمن البرنامج (15) درساً ويحتوي كل درس على مقدمة وأمثلة وتمارين ومناقشة وإجراءات ومعالجات وتتميز التوجيهات والإرشادات في البرنامج بالوضوح والشمول.

وهذه الدروس هي :

الدرس الأول : بعنوان الاستراتيجية Strategy

ويقصد بها اتباع الفرد لسلسلة الأنماط الصورية والسمعية والحسية من أجل تغيير حالة معينة الى حالة أفضل. (مارزانو : 2004)

الدرس الثاني : بعنوان المهارات Skills

تعلم المهارة يعني أداء مهارة حركية بالاعتماد على الحواس الأخرى في بيان إمكانية نجاحه لاستقبال وإدراك كل متطلبات المهارة.

الدرس الثالث : المعايرة Calibration

ويقصد بالمعايرة ملاحظة التغيرات الفسيولوجية التي تطرأ على وجه الفرد لدى انتقاله من حالة ذهنية الى أخرى، ثم استعمال تلك التغييرات للاستدلال على حالته الذهنية فيما بعد أي هي إيجاد (المسطرة) التي يمكن ان تقيس بها حالته.

الدرس الرابع : الألفة Rapport وطرائق تحقيقها

يقصد بها التوافق بين شخصين أو أكثر عن طريق ملاحظة وإدراك التغيرات التي تطرأ على الفرد ومعرفة حالته النفسية والانفعالية.

الدرس الخامس : الاقتراب والابتعاد

ويقصد بالاقتراب والابتعاد عن ذلك النوع من السلوك الذي يكون على شكل استجابات مختلفة فبعض الناس يحب الاقتراب من الأشياء والبعض الأخر يحب الابتعاد عنها. ويكون من المفيد التعرف على سياسة الاقتراب والابتعاد عن الآخرين لمخاطبتهم بما يناسب أسلوب إدراكهم للأمور.

الدرس السادس : الإجمال والتفصيل

ويقصد به النظرة إلى الحياة والأشياء من حولنا على نحو إجمالي او تفصيلي بحيث يؤدي إلى اختلاف نظرة الأفراد إلى الأمور. لكي لا نفترض ان المستمع يدرك ما ندركه أو يرى ما نراه، بدليل اختلاف الناس في الميل الى أحد الأسلوبين (الإجمال والتفصيل).

الدرس السابع : المجاراة والقيادة Pacing and leading

يقصد بالمجاراة ان يقوم الفرد بتغيير سلوكه وإدراكه من اجل إدامة حالة الألفة مع شخص أخر فيجاريه في أفكاره ومعتقداته. أما القيادة فهي ان يأخذ الفرد زمام المبادرة من اجل ان يجعل الطرف الأخر هو الذي يقوم بتغيير مقصود لسلوكه وهذه الخطوة تعني القيادة Leading.

الدرس الثامن : الوصف الثلاثي The third personal

وبقصد به تصور الفرد نفسه مراقباً لسلوك شخصين على أن يكون هو أحد هذين الشخصين أي ان يكون مراقباً لسلوكه وتصرفاته.

الدرس التاسع : الانسجام Congruency

يقصد به مدى التطابق والتوافق بين الأجزاء المكونة لشخصية الإنسان إذ ان كل إنسان هو مجموعة من الأجزاء (الأدوار) وكل دور يعمل في مجال ويعتمد عطاء الإنسان وفاعليته على مدى إدراكه وانسجامه بين هذه الأدوار.

الدرس العاشر: حسم الصراع

ويقصد به حل الصراع الذي قد يحصل بين الأجزاء المتعددة المكونة لشخصية الفرد إذ قد يحصل صراع بين هذه الأجزاء في بعض الأحيان. وقد تكون في حالة انسجام. في حين يحتدم الصراع لابد من إجراء لحسم الصراع وفضه وإنهائه.

الدرس الحادي عشر- الإرساء- Anchoring

ويقصد به ان لكل حالة ذهنية مشاعر وانفعالات متحدة مع بعضها فحالة الإشراق والتألق تصاحبها مشاعر الثقة بالنفس، وحالة الحزن والكآبة تصاحبها مشاعر الحزن والمرارة والهزيمة. فالإرساء هو اختيار حالة ذهنية يرغبها الفرد واختيار منبه او مرساة تساعده على تثبت هذه الحالة.

الدرس الثاني عشر: الاتحاد والانفصال Association & dissociation

ويقصد به ان الشخص عندما يقوم بعمل معين فانه يكون في حالتين ويسلك سلوكين، السلوك الأول،ان يقوم فعلا بأداء السلوك او المهارة أي ان يكون الفرد في

حالة اتحاد Association وفي نفس الوقت يكون الفرد واقعاً فيها. وفي الحالة الثانية يكون في حالة انفصال (dissociation) عن الحدث نفسه.

الدرس الثالث عشر : (الترسيخ) Mental Rehearsal

ويقصد به توليد سلوك جديد بعد العمل على التخلص من سلوك قديم وهذا الدرس ذو صلة بدرس الإرساء. فالإرساء يتضمن إزالة حالات سلبية أولاً وعملية تثبت السلوك الجديد هو عملية ترسيخ mental Rehearsal ثانيا.

الدرس الرابع عشر : تحويل المناط Refraining

يقصد بالمناط : التعديل والإلصاق إذ ان لكل سلوك قصد مرتبط به وعندما نجد ان هناك قصدا اخر نقول ان هناك تحويلا للمناط.

الدرس الخامس عشر : القرينة والمضمون Context & Content

يقصد بالقرينة ما يصاحب السلوك من انفعالات وحالات وجدانية اما المضمون فهو ما يتضمنه السلوك.

ويعد الاختبار متمع بالخصائص السيكوسومترية من خلال عرض دروس البرنامج ملحق (1) على مجموعة من الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس التربوي وإدارة الأعمال للحكم على مدى صلاحية دروس البرنامج، وتمريناته، وأمثلته، حصلنا على نسبة اتفاق 80٪ فأكثر على فقرات البرنامج. هذا وقد حصلت دروس البرنامج على نسبة اتفاق تراوحت ما بين (92 – 98٪). وقد قام الخبراء بتقديم بعض التعديلات التي أخذت بها الباحثة فضلا عن اتصال الباحثة بمترجم البرنامج (**محمد التكريتي**)(*) كما تم الاستفادة من محاضرات **د. إبراهيم الفقي** وفي ضوء آرائهم وآراء الخبراء تم إجراء التعديلات.

(*) د. محمد التكريتي تم الاتصال عن طريق الفاكس Fax: -44(0161)2485858 .

E.mail : Enguiry@AlphaTrainingco.uk

د. إبراهيم الفقي المدرب العالمي في مجال البرمجة اللغوية العصبية علما انه يقدم البرنامج المفتوح في قناة النجاح (Smart way).

الدرس الأول

تكامل الإدراك

(الصوري / السمعي / الحسي)



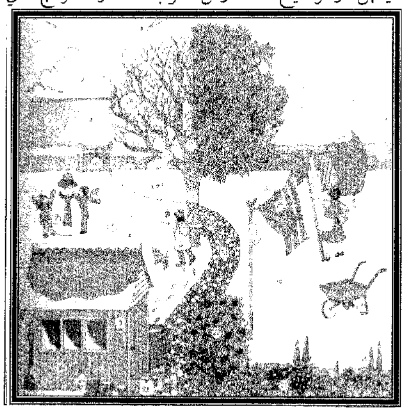
الدرس الأول

تكامل الإدراك

(الصوري / السمعي / الحسي)

المقدمــة

العالم في أذهاننا هو غير العالم الذي نعيش فيه ، لأن الذي في أذهاننا عالم محدود ، مختصر. ولكننا مقتنعون تماماً بأن العالم هو ما نراه ونسمعه ونحس به ، وليس شيئاً آخر. بشكل عام، نلفت نظر الطالبات إلى الانتباه والتركيز واستخدام الأنواع الثلاثة من الأنماط الإدراكية (الصوري / السمعي / الحسي) لأي منظر أو مشهد أو موقف يواجهنه في حياتهن ، ولتوضيح هذا الدرس نضرب المثال أو النموذج الآتي:



عندما تحاولين النظر إلى صورة لوحة أمامك، عليك أن تحسي باللوحة، أي أن تستخدمي كافة الأحاسيس في تحليل الصورة أو اللوحة.

الإجراءات

النميطات الصورية

يتم التركيز عليها من خلال الجوانب الآتية :

1. حجم الصورة : في الصورة هل هي ملائمة لوضعها في كتاب أم على جدار .
2. شكل الصورة : جميلة أم غير جميلة .
3. إضاءة الصورة : في الصورة الإضاءة مختلفة .
4. تباين الصورة : التباين واضح بسبب اختلاف الإضاءة لمجمل الصورة .
5. وضوح الصورة : مدى وضوح التفاصيل في هذه الصورة .
6. موقع الصورة : قريبة أم بعيدة ، هنا الصورة قريبة .
7. ألوان الصورة : الصورة هنا ملونة والألوان تعطي معانٍ واضحة للصورة .
8. حدود الصورة : الصورة ذات إطار محدد بخطوط .
9. حركة الصورة : الصورة متحركة لوجود إشارات وميلان في رسم الأجزاء دليل حركتها.
10. الصورة مجسمة أم مسطحة : الصورة تدمج النوعين ، فبعض الأجزاء مجسمة ، وبعضها مسطح .

النميطات السمعية :

تتضح هذه النميطات من خلال الجوانب الآتية :

1. شدة الصوت : ماذا يحتمل أن يكون هنا مرتفعاً أم منخفضاً ، اعتيادي مرتفع لأن الأطفال في حالة فرح ونشوة لسقوط الثلج .
2. درجة الصوت : تختلف باختلاف أحداث الصورة .
3. وضوح الصوت: الصوت واضح لقرب المسافات .
4. رخامة الصوت :
5. نغمة الصوت : مختلفة كون الصورة تتضمن نوعين من الفصول ، ولكل فصل أصواته ونغماته الواضحة والخاصة بأوقاته .

6. مصدر الصوت : نابع من الاتحاد الواضح في الصورة .
7. مستمر أم متقطع : مستمر .

النميطات الحسية:

تتضح هذه النميطات من خلال الجوانب الآتية :

1. حرارة أم برودة : الجزء الأيسر دال على البرودة ، في حين ان الجزء الأيمن دال على اعتدال الحرارة .
2. النعومة والخشونة : أحس بأن الجهتين ناعمتان سواء أكانت نعومة الثلج أم الأعشاب أم الأزهار .
3. صلابة أم مرونة : ليونة الثلج وهشاشته ومرونة حركة الأعشاب وكذلك الأزهار ورقتها .
4. شدة الألم والفرح : الفرح بالعشب وبوجود الثلج .
5. إنشراح أم ضيق : الإنشراح لرؤية الطبيعة وما تتضمنه من أحداث واضحة في هذه الصورة المعبرة .
6. الاهتزاز : هناك اهتزاز نفسي ناتج عما تجسده الصورة من شعور وإحساس بالفرح والسرور .
7. مدة التأثير : طويلة أم مستمرة .

أحاسيس أخرى:

1. أحس بنسيم الهواء البارد .
2. أحس بنسيم الهواء الرطب المشبع برائحة الزهور والأعشاب .
3. أشم رائحة الأزهار المتفتحة .
4. أرى أشعة الشمس وأتحسس دفئها قياساً الى برودة الثلج .
5. أحس بالبيت آمناً نظيفاً مريحاً .
6. أتلمس الثلج وألعب به وأقوم بإعداد الأشكال منه .

الدرس الثاني

تكامل الإدراك

(السمعي / الصوري / الحسي)



الدرس الثاني

تكامل الإدراك

(السمعي/ الصوري/ الحسي)

المقدمة

تسمع الأذن البشرية الأصوات التي تتراوح بين (20 و 20000) ذبذبة في الثانية، أي أن الأذن لا تستطيع سماع الأصوات إذا كان ترددها أقل من (20) أو أكثر من (20000) ذبذبة في الثانية، وبذلك فإننا لا نسمع الأمواج فوق الصوتية، كون ترددها يزيد عن (20000) ذبذبة، في حين نجد أن الخفاش عتبة سمع الخفاش تصل إلى هذه الدرجة فيسمع الأصوات.

المناقشة:

توجيه انتباه الطالبات إلى ضرورة استخدام الأنماط الثلاثة من الإدراك في مواجهة مواقف الحياة المختلفة.

مثال: عند وصول الصوت إلى أذن أي إنسان وسماعه بشكلٍ جيد، نجد أن هذا الإنسان يبدأ بتكوين صور إنشائية (ذهنية) ناتجة عن تأثره بهذا الصوت، فضلاً عن الصور سيرافق ذلك الإحساس بمشاعر داخلية تتناسب ومصدر الصوت ونوعه وحدته.

سيتم توضيح ذلك للطالبات باستخدام شريط يحتوي على أغنية (أغنية الأطلال لأم كلثوم).

الإجراءات:

أولاً. يتم إسماعهن شريط الأغنية لمدة (15) دقيقة، يتم بعدها طرح الأسئلة الآتية:

1. الإجراءات الخاصة بالإدراك السمعي

أ. توافق الصوت: من خلال سماع الشريط سنجد توافقاً واضحاً في الصوت، كذلك طريقة الأداء من حيث النغمة والسرعة والبطء والدرجة والنبرة، أي الضغط على مقاطع الكلمات.

ب. الارتفاع والانخفاض: سنجده واضحاً في الشريط.

جـ. حالة الانتقال الواضحة بين النميطات السمعية / الصورية / الحسية التي تصاحب سماع الأغنية دليل واضح على تكامل الإدراك للوصول إلى الحصيلة النهائية لهذا النوع من التكامل.

2. الإجراءات الخاصة بالإدراك الصوري

أ. يتم تشجيع الطالبات على تكوين صور ذهنية أثناء سماعهن الشريط، ثم يطلب منهن عرض هذه الصور الذهنية بصورة لفظية ومناقشتها مع بقية الطالبات لمساعدة الطالبات اللواتي لم تتكون لهم صور ذهنية على إنشاءها وتكوينها.

3. الإجراءات الخاصة بالإدراك الحسي

آ. يتم تشجيع الطالبات على الإحساس بكلمات الأغنية والتعبير عن إحساسهن بطريقة لفظية.

ب.حرارة أم برودة: عند سماعك للأغنية الإحساس المصاحب لها بماذا يتسم ؟

ج. نعومة أم خشونة: بماذا تحسين عند سماعك للأغنية بنعومة الصوت أم خشونته؟

د. صلابة أم ليونة: ليونة مطلقة من خلال التغيير الواضح في طبقات الصوت.

هـ. شدة الألم والفرح: الاثنين معاً، كونها تصفهم بشكلٍ عميق.

و. انشراح أم ضيق: انشراح تام من خلال معايشتي للأغنية بكل أحاسيسي ومشاعري.

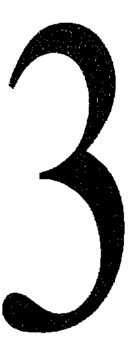
ز. الاهتزاز: أحسست به من خلال الارتفاع والانخفاض في الصوت.

ح. قوة التأثير: مستمر مع استمرار سماع الأغنية.

الدرس الثالث

تكامل الإدراك

(الصوري / السمعي / الحسي)



الدرس الثالث

تكامل الإدراك

(الحسي / الصوري / السمعي)

المقدمة

(علي) طالب جيد لكن لديه مشكلة انه لا يحب درس الجغرافية ، وبالتالي فهو يجد صعوبة في مراجعة هذا الدرس استعداداً للامتحان.

بعد جلسة قصيرة لم تزد عن عشرين دقيقة أمكن استنباط سلسلة الأنماط لـ (علي) وكانت كالآتية :

أي أن السلسلة النمطية لـ (علي) هي:

ح د -----> ص د -----> س ذ -----> ص خ -----> ص د -----> س ذ -----> ح د –



علي طالب جيد ، لكنه لا يحب درس الجغرافية	ح د
فهو يتذكر أن لديه امتحان جغرافية	ص
فيقول في نفسه : " لابد ان اراجع الدرس "	س ذ
فيتناول كتاب الجغرافية ، وعندما يرى الكتاب	ص خ
يتذكر كيف أن الطلاب ضحكوا عليه مرة عندما أخطأ في إجابة سؤال عن عاصمة كندا	ص د
وان المدرس قال له: " يجب أن تتقن الموضوع قبل أن تأتي إلى الفصل	س د
فيتولد لديه إحساس بالمرارة فيتوقف عن المراجعة	ح د −

أي أن السلسلة النمطية ل (علي) هي:

ح د ----> ص د----> س ذ---->ص خ---->ص د---->س ذ---->ح د −

احد الحلول لقضية علي كالاتي :

نطلب من علي أن يحضر كتاب الجغرافية ويضعه امامه

- (علي) أي مادة تحبها كثيرا ؟
- (علي) احب الرياضيات

تخيل نفسك وانت تؤدي امتحان الرياضيات الذي تحبه كثيرا . استحضر في ذهنك تلك اللحظات التي كنت فيها منشرحا وانت تجيب على اسئلة الرياضيات بجدارة (ص د) .

استمر في تصور حالتك وانت تؤدي امتحان الرياضيات .

يمكنك ان تؤدي امتحان الجغرافية بالطريقة ذاتها التي تؤدي بها امتحان الرياضيات .

انظر الى كتاب الجغرافية امامك (ص خ) ماذا تشعر الان؟

علي اشعر بارتياح (ح د +) .

يمكن تكرار العملية عدة مرات حتى تتاكد من ان علي اعتمد الاستراتيجية الجديدة.

وفيما يأتي بيان للاستراتيجيتين لـ علي قبل المقابلة وبعدها :

قبل المقابلة ::::::::::

ح د -----> ص د -----> س ذ ---->ص خ ---->ص د ---->س ذ ---->ح د –

علي طالب جيد لكنه لا يحب درس الجغرافية	علي يتذكر امتحان الجغرافية	بقول لنفسه لا بد من المراجعة	يرى كتاب الجغرافية	يتذكر خطاه في الإجابة	يتذكر قول المدرس	يشعر بالمرارة فيتوقف

بعد المقابلة :::::::::::::

ح د -----> ص د -----> س ذ ---->ص خ ---->ص د ---->س ذ ---->ح د –

يتغير إحساس علي نحو مادة الجغرافية	علي يتذكر الجغرافية	يقول لنفسه لا بد من المراجعة	يتذكر امتحان الرياضيات	يرى كتاب الجغرافية	يشعر بالراحة والثقة	يبدأ بالدراسة

المعالجــة

أي أننا : أضفنا ح د تغير إحساس علي نحو مادة الجغرافية

ص تذكر امتحان الحساب

حذفنا ص تذكر الإجابة الخطأ

حذفنا س **ما قاله المعلم لـ (علي)**

وهكذا يمكن حذف أو إضافة أو استبدال أنماط في السلسلة للوصول إلى سلسلة جديدة تؤدي إلى الحصيلة المطلوبة .

الدرس الرابع

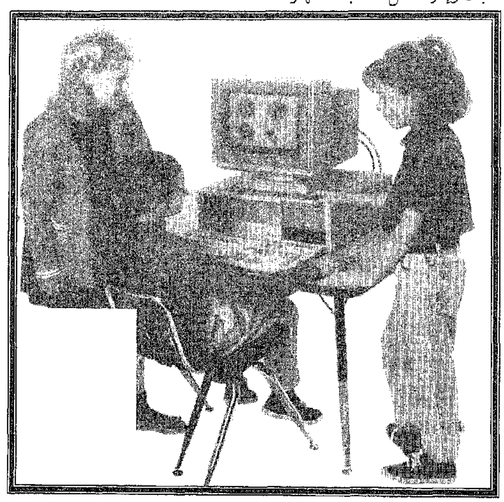
النمط التمثيلي



الدرس الرابع
النمط التمثيلي

المقدمـة

النمط التمثيلي: هو أنماط التفكير المتنوعة لدى الإنسان، ويقصد بتعلم المهارة أن يتعلم الفرد أداء مهارة حركية بالاعتماد على الحواس الأخرى في بيان إمكانية نجاحه للاستقبال وإدراك كل متطلبات المهارة .



الموضوع:

في البداية لم تكن لديك المهارة لاستخدام الحاسوب . أي كنت تعلمي بعدم المهارة . ثم بدأت تتعلمين المهارة . أي أن عملية التعلم تمر بأربع مراحل:

1. لا وعي بعدم اللياقة .
2. وعي بعدم اللياقة.
3. وعي للياقة .
4. لا وعي للياقة.

المقدمة ....تبدأ بتعلم مهارة استخدام الحاسوب . ففي بداية التعلم يبقى الفكر منشغلاً بكيفية ضبط استخدام المفاتيح، وكذلك أدوات الحاسوب المختلفة . ويكون هناك نوع من الارتباك وتشتت الانتباه، وكذلك يتم التعلم عادةً باستخدام يد واحدة أو أصبع واحد، ولكن بعد إتقان الاستخدام بمرور الوقت تصبح المهارة سهلة وتستخدم الحاسوب دون الانتباه إلى التفاصيل الصغيرة، بل أحياناً لا تنظر إلى موقع الحروف لأنك حفظتها دون وعي ودون تخوف . كما أن استدعاء البرامج يكون سهلاً ودون إرباك . ثم تأتي مرحلة الإتقان الكلي، وفيها تستطيع استخدام الحاسوب وأنت تتكلم وتتحدث مع شخص آخر، أو تتابع التلفزيون أو أغنية في جهاز التسجيل، أو أحياناً التحدث بالهاتف . إذن في البداية يكون لدينا وعي بالمهارة، أي أننا نركز أنماطنا الإدراكية الثلاثة في التعلم (البصري لمتابعة الحركات / السمعي لسماع الأصوات / والحسي للإنتباه إلى العمل)، وعندما تتعلم وتتقن المهارة يكون قد يصل تكامل إدراكي بحيث يعمل الإدراك المتكامل لوحده في إنجاز المهارة، بينما في المراحل المتقدمة يستطيع الإدراك المتكامل إنجاز المهارة مع مهارات أخرى .

إفساح المجال للطالبات بإبداء آرائهن والإجابة عن تساؤلاتهن حول الموضوع لاحظ أن عملية التعلم تتكرر بين (2) و (4) . فبعد ان تتعلم مهارة الحاسوب (4) تكتشف أن هناك شيئاً لم تتعلمه. فترجع إلى النقطة (2) ومنها إلى (3) ثم (4).

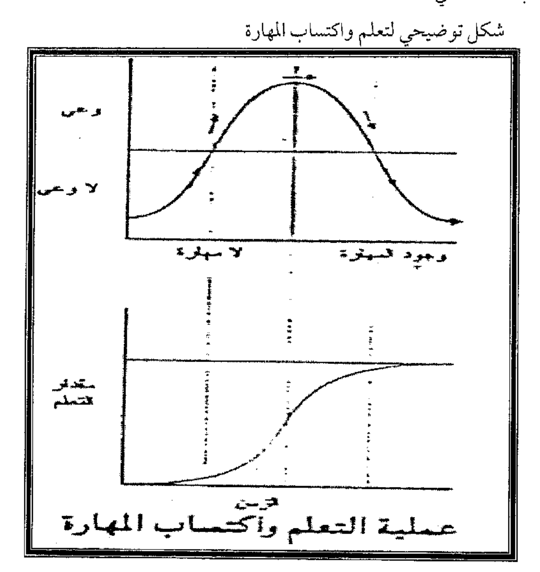
حتى يتم استكمال فن الاستخدام أو مهارة استخدام الحاسوب .

إن التقدم في عملية التعلم تقتضي توفر امرين اساسيين لدى المتعلمة:

الأول: الانتباه الجيد لما هو مطلوب (وهو هنا إجادة استخدام الحاسوب) ولما هو متاح من موارد وامكانيات .

الثاني : هو المرونة والاستعداد للتغيير حتى يتم الوصول الى الحصيلة كما موضح بالمخطط التالي:

شكل توضيحي لتعلم واكتساب المهارة



صورة حاسبة (2)

إن التعلم الجيد هو ما يكون مستقراً في العقل الباطن . أي تكون الخبرة، او المهارة ملكة تنساب من اللاشعور دون وعي .

وتلك هي طريقة تعلمنا للغة في صغرنا دون ان نحتاج الى التفكير في الحروف والكلمات بل نتعلمها دون ان نعرف كيف تعلمناها.

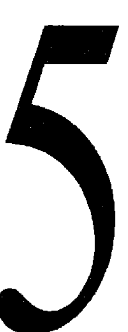
فنتكلم دون التفكير بأختبار الحروف والكلمات ونحن لم نعمد إلى تعليم الطفل الصغير الحروف والكلمات لما امكنه ان يتعلم ، انما تعلم ببديهيته ، فكان تعلمه سريعاً.

إلا انه عندما يكبر يحتاج الى ان يتقن اللغة ، فيدرس قواعدها واساليبها ، وآدابها وكذا الامر في المهارات الاخرى يكون افضل تعلم واسرعه بالبديهة ، ثم يصار الى اتقان المهارة بالتدريب والتعليم ويمكن اختصار الجهد

والوقت اللازمين للوصول الى هذه الغاية باستخدام الهندسة النفسية لاستنباط استراتيجية المهارة ممن يمتلك هذه المهارة ثم تطبيقها على من يريد اكتسابها .

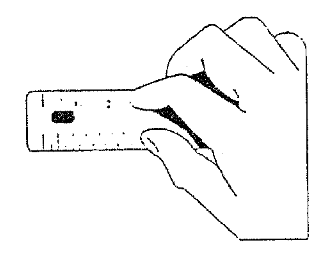
الدرس الخامس

(إدراك التدريج في الحالة الانفعالية)



الدرس الخامس

(إدراك التدريج في الحالة الانفعالية)



المقدمـة :

التدريج (المعايرة) : Calibration

هي ملاحظة التغيرات الفسيولوجية التي تطرأ على شخص عند انتقاله من حالة ذهنية إلى حالة ذهنية أخرى .

ثم استخدام تلك التغيرات للاستدلال على حالته الذهنية فيما بعد ، أي هو إيجاد (المسطرة) التي يمكن ان نقيس بها حالته .

والهدف من الدرس هو معرفة تغيير الوجه وما يدل عليه في كيفية التعامل مع الآخرين لكي نستطيع أن نتلاءم مع حالتهم الانفعالية ، ومن ثمّ سنحقق هدف تواجدنا معهم والتأثير فيهم من خلال مسايرة حالتهم الذهنية لضمان ونجاح التعامل وكشف الموقف المحيط بهم ، فيتم التعامل على أساس ما نلاحظه من تغييرات واضحة تكشف الحالة الانفعالية للمقابل ، وبالتالي التعرف وفق الموقف والسيطرة عليه مع

الفرد الذي نتعامل معه دون حصول أية مشكلة قد تحدث نتيجة جهلنا باستخدام الأسلوب الصحيح في التعامل مع الآخرين.



المناقشـة:

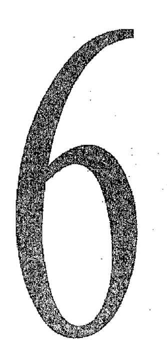
نطلب من إحدى الطالبات أن تدخل في حالة ذهنية إيجابية ، أي في حالة تكون فيها سعيدة منشرحة ، فإن هناك عدداً من التغيرات الفسيولوجية التي تحصل لها بوصفها استجابة لا شعوربة لتغيير حالتها الذهنية . ومن أهم التغيرات أربعة هي :

- التنفس.
- شكل الشفة السفلى.
- قسمات الوجه.
- البشرة .

وعندما نسأل الطالبة أن تنتقل إلى حالة ذهنية سلبية كموقف مؤلم تتذكره سنلاحظ ما يطرأ على العلامات الأربعة المذكورة وبعد أن تتعرف على هذه المفاتيح الاربعة وعلاقتها بحالتها الذهنية يمكنها القيام بعكس العملية أي يمكنها معرفة الحالة الذهنية من ملاحظة أوضاعها الفسيولوجية فنعلم أنها فرحة أو حزينة أو غضبانة أو خائفة .... الخ من ملاحظة تلك العلامات.

الدرس السادس

التــلاؤم



الدرس السادس

التــلاؤم

المقدمـــة :

عندما نلتقي بالأصدقاء والزملاء في الدراسة أو العمل ، لا بد من وجود طرق معينة للاتصال ، وتحقيق التلاؤم والتفاعل معهم ، وهذه تسمى مستويات التلاؤم.



التلاؤم:

تعني التوافق بين شخصين أو أكثر ونسميها الألفة أو الوئام

مستويات التلاؤم

للتلاؤم ثلاثة مستويات يمكن تحقيقها كلها أو بعضها، وهي:

* **مستوى التعبيرات:** كطريقة الجلوس، وحركات اليدين والعينين، واللباس، وتعبيرات الوجه والجسم، والتنفس.
* **المستوى السمعي :** كارتفاع الصوت وانخفاضه ، ونغمته، ودرجته، وسرعته.
* **المستوى اللغوي :** نوع الكلمات المستخدمة، وفيها إذا كانت صورية أم سمعية، أم حسية.

طرق تحقيق التلاؤم (الألفة)

الطريقة الأولى : التوافق مع التنفس هو احد الوسائل الهامة في تحقيق التلاؤم.

إذا استطعت ان تضبط معدل تنفسك مع تنفس جليسك فأنك تكون قد حققت التلاؤم، وقد لا يكون هذا صحيحاً لك لان سرعة التنفس تختلف من شخص الى اخر، ولكن (تزامن) التنفس يعني تأسيس التلاؤم. ولهذا السبب تجد نفسك تأخذ أنفاسا عميقة عند خروجك من اجتماع مثلا. لان حالة التلاؤم التي أسستها في الاجتماع كانت قد غيرت من معدل تنفسك.

الطريقة الثانية : لإيجاد التلاؤم من خلال توافق الصوت، وطريقة الكلام من حيث النغمة، والسرعة، والبطء، والدرجة، والنبرة أي الضغط على مقاطع الكلمات، والارتفاع والانخفاض.

هل يمكن أن تتفاهم مع شخص اذا كان صوته مرتفعا وصوتك منخفضا؟ أو العكس؟ أو كان هو سريع الكلام وكنت بطيئاً؟

الطريقة الثالثة : هي توافق الحركات. حركة اليدين، والرجلين، والرأس.

كيف تحرك رأسك عندما يكون جوابك نعم ؟ للامام والخلف ماذا يفهم المقابل منك !

كذلك حركة اليدين للاعلى والاسفل، لليمين والشمال ....

الطريقة الرابعة : لايجاد التلاؤم هي توافق تعبيرات الجسم. طريقة الجلوس وضع اليدين على الخد، وضع اليدين على بعضهما كما في الصلاة. وضع احد الاصابع على الشفة، او على الجبهة، او الصدغ، لاحظ ماذا يفعل المقابل وأفعل مثله. أي كن مرآه له في تنفسه، وفي كلامه، وفي حركاته، وفي تعبيرات جسمه. هذا الأسلوب في إيجاد التلاؤم يسمى المرآة mirroring لأن سلوكك الفسيولوجي يكون مرآة لسلوك جليسك.

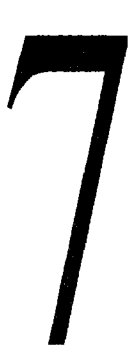
الطريقة الخامسة: أسلوب المرأة المتقاطعة mirroring cross-over

وينفع هذا الأسلوب اذا كان معدل تنفسك يختلف كثيرا عن معدل تنفس الجليس ، فيكون صعبا ضبط تنفسه مع تنفسك

الدرس السابع

الإدراك من خلال الوقائع

الإدراك من خلال الافتراضات



الدرس السابع

الإدراك من خلال الوقائع

الإدراك من خلال الافتراضات

المقدمة

هذا النوع من السلوك نجده على شكل استجابات مختلفة ، فالبعض من الناس يحب الاقتراب من الأشياء ، في حين البعض الأخر يحب الابتعاد عنها . فالبعض يحب الابتعاد عن المشاكل، والبعض الأخر يحب الاقتراب من الحلول منها طبيعيتان مختلفان.

ويكون من المفيد التعرف على سياسة الوقائع والافتراضات للآخرين لمخاطبتهم بما يناسب سياستهم .

المناقشة

وبالنسبة للدرس سيعالج مشكلة تعاني منها الطالبات عموماً بعد اقتراحها من قبلهن فمثلاً النسيان يتم استجواب كل طالبة في المجموعة.

1. لمعرفة مدى اقترابها وابتعادها عنها .
2. كيف تفكر **(هل تتناول الأجزاء الجوهرية للموضوع أي الوقائع)** أم أشياء بعيدة خارجة عن الموضوع تعد بمثابة هروب من الموقف أي قائم على الافتراض ذاته لأن تفكيرها سينحصر بأشياء بعيدة كل البعد عن المشكلة الحقيقة.
3. نجعل الطالبات تتحدثن عن موضوع (النسيان). يتم استجواب كل طالبة في المجموعة لطرح أفكارها بحرية تامة عن الموضوع أي يتم اخذ المعلومات من

الطالبات وتدوين الأسباب. ويتم توجيه الطالبة إلى بيان الأسباب العلمية التي تؤكدها الدراسات ، وهي :

أ. لمعرفة أسباب المشكلة .

ب. كيف تتناولها الطالبات عند الطرح .

ج. تدوين مدى اقترابهن وابتعادهن عن المشكلة .

المناقشــة

أبدأ بطرح سؤال لماذا ننسى؟ سؤال مفتوح ونطلب من طالبات المجموعة التحدث عن موضوع النسيان.

سيتم تدوين وعلى الأرجح الأسباب المؤدية إلى النسيان مثلا:

1. عدم تركيز المعلومة في الذهن .

2. الكم الهائل من المعلومات الداخلة إلى الذهن .

3. الإرهاق من الظروف المحيطة بنا وكثرة المسؤوليات .

4. الخوف والتردد والفشل في استدعاء المعلومة .

5. القراءة العشوائية دون الترميز لها .

6. عدم توفر الوقت الكافي لكتابة المعلومات وترميزها .

7. عدم الميل للقراءة لأكثر من مرة أو مرتين .

8. عدم توفر الجو المناسب للدراسة والمراجعة .

9. عدم رغبتي في الدراسة فقط ادرس لإرضاء أهلي .

10. تعرض جسمي لأمراض كثيرة فان على الدوام مريضة .

من خلال الطرح لأسباب النسيان سوف أتعرف على مدى اقترابهن أو ابتعادهن عن المشكلة من خلال نوعية الحلول المقدمة هي التي ستكشف ذلك، وبالتالي أستطيع التعرف على **((سياسة الوقائع والافتراضات))** للمجموعة لمخاطبتهن بما يناسب سياستهن.

المعالجة

1. من المهم جدا معرفة نوع أدراك الطالبة للمشاكل التي تواجهها لأنها ستكون بمثابة الخطوة الأولى وهي التشخيص.
2. الوقوف على الوقائع يعني مواجهة الأسباب الحقيقية والصحيحة للمشكلة وبالتالي تستطيع وضع حلول تناسب قدرة كل طالبه وظرفها.
3. كيفية التعامل مع المشكلة من خلال معرفة حقيقة اقترابها وابتعادها عد المشكلة التي نعاني منها .
4. هل الحلول الموضوعة مناسبة لإدراكها بحيث تواكب التغيرات التي يجب أن تحصل من اجل اجتياز المشكلة.
5. هل حلنا للمشكلة علمياً بحيث تحل فعلاً المشكلة أو لا .
6. تحديد نسبة اقترابها من المشكلة من خلال معرفة نسبة إدراكها للأمور.
7. ما هي الجوانب التي نقترب منها وما هي الجوانب التي نبتعد عنها ولماذا ؟

المعالجة

1. اخذ الأجوبة القريبة جدا من المشكلة وتدوينها على السبورة .
2. مناقشة أهمية كل جواب وتسلسل أهميته .
3. توضيح الحلول الناجحة لهذه المشكلة من خلال تصميم جدول لتنظيم الوقت بشكل يلائم الجميع تحت أي ظرف تكون فيه الطالبة وعلى الآتية :

الفقرات	نوع العمل
من 1 y 2 ظهرا	الوصول الى البيت وتناول الطعام
من 2 y 3 ظهرا	أداء بعض أعمال المنزل
من 3 y 4 ظهرا	استراحة
من 4 y 7 ظهرا	أداء الواجبات المدرسية عليا قد تمتد هذه الفترة أطول في حال وجود امتحان
من 9 y 10 ليلا	مشاهدة التلفاز والراحة .
من الساعة العاشرة	الذهاب إلى النوم
الساعة السادسة صباحا	الاستيقاظ والنهوض لأداء الصلاة ثم البدء بمراجعة الدروس
من 7 y 7.5 صباحا	اللباس وتناول الطعام
7.5 y 7.45 دقيقة صباحا	الحضور الى المدرسة
8 صباحا	وبدء اليوم الدراسي

ملاحظة

يجب أن تصل الطالبة إلى القناعة بصحة تنظيم الوقت بشكل يعطي الجميع الفعاليات المطلوبة من دراسة وراحة واستحمام ؟؟ تهيئ نفسها للعمل لليوم التالي بنفس نشاط اليوم السابق .

الدرس الثامن

الإجمال والتفصيل

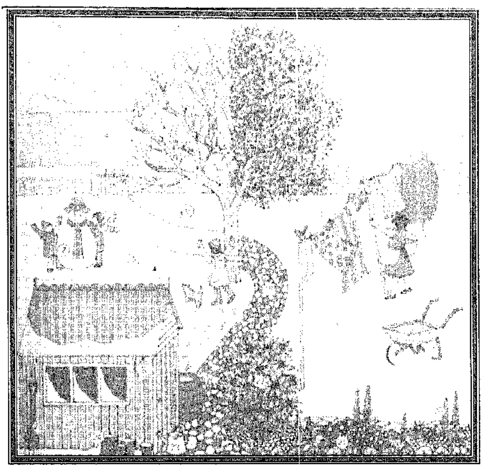


الدرس الثامن

الإجمال والتفصيل

المقدمــة

ننظر في حياتنا إلى الأشياء من حولنا بإجمال أو تفصيل وتختلف نظرة الإنسان إلى الأمور من ناحية الإجمال والتفصيل ، من إنسان إلى أخر لذلك يجب أن لا نفترض بأن المستمع يدرك ما ندركه . ونلتمس اختلاف الناس عموماً حول الميل إلى أحد الموضوعين (**الإجمال والتفصيل**).



The Weather	**A**	الطقس أ
lightning	1	البرق ١
(storm-thunder-) cloud	2	غيمة ، سحابة (رعدية) ٢
rain	3	مطر ٣
raindrops	4	قطرات المطر ٤
snow	5	ثلج ٥
snowball	6	كرة ثلج ٦
snowman	7	تمثال ثلجي ٧
icicle	8	الدلاة الجليدية (المتدلية) ٨
sun	9	الشمس ٩
sky	10	السماء ١٠
In the Garden	**B**	في الحديقة ب
tree	11	شجرة ١١
trunk	12	جذع ، ساق ١٢
branch	13	غصن ، فرع ١٣
twigs	14	غصين ، غصن صغير ١٤
leaves	15	أوراق شجر ١٥
gate	16	بوابة ١٦
hedge	17	سياج من شجيرات ١٧
path	18	ممر ١٨
lawn	19	مرج أخضر ١٩
flower	20	زهرة ٢٠
flower-bed	21	حوض أزهار ٢١
shrub bush	22	شجيرة ٢٢
watering-can	23	مضخة للرش (مرش) ٢٣
flower-pot	24	أصيص ٢٤
(garden-) fork	25	مذراة ٢٥
shed	26	سقيفة ٢٦
wheelbarrow	27	عجلة يد ٢٧
washing line	28	حبل غسيل ٢٨
washing	29	غسيل ٢٩
(clothes-) peg	30	ملقط غسيل ٣٠

المناقشة

سنتفق على طرح موضوع يفكر فيه الجميع مثل ((**الأزياء**)) ونطلق الحرية للكل في حق التعبير عن إدراكه حول هذا الموضوع سنجد نوعين من التفكير (**الإدراك**) **الإجمال والتفصيل** :

النوع الأول : هذا النوع سنرى أنهن يقتربن من الأجمال من خلال تناول حديثهن عن الأمور الآتية :

1. أنا أواكب الأزياء لأبدو في مظهر لائق.
2. لأننا أحب التغيير فاهتم بالأزياء .
3. آري نفسي من خلال ارتدائي أزياء تواكب العصر .
4. هي جزء من شخصيتي .

النوع الثاني : في هذا النوع يقتربن سنرى أنهن يقتربن من التفصيل من خلال تناول حديثهن عن الأمور الآتية :

1. يهمني في الأزياء أنها يجب أن تلائم ذوقي .
2. يهمني في الأزياء أنها تكون مناسبة للمجتمع الذي أعيش فيه .
3. كم سيكلفني من مال لأقتنيها .
4. نوع القماش وملمسه هل هو من النوع الجيد ، الممتاز ، العادي ، المتعب في الكوي .
5. الألوان تهمني لأني اهتم بكونها تلائم بشرتي.
6. اختار الأزياء بحسب المناسبة التي سأحضرها .
7. أبقى على اقتناء الملابس التي تظهر لي إعجاب الآخرين بها.
8. اعتبرها لغة للاتصال بيني وبين الآخرين .
9. اعتبرها وسيلة مهمة للتغيير وشيء من التجديد .
10. تظهر جمالي وتغطي كثير من العيوب التي لا أريد أن يراها أحد .

بهذا الطرح يتأكد لنا أن تفكير الطالبات قد يصعد إلى الأعلى ليفكر في دور الأزياء ويقارن بينها مثلاً ، في حين تنزل مستمعة أخرى إلى تفاصيل أدق لتختار النوع واللون والجودة والراحة والجمال .... الخ .

الهدف من الإجمال والتفصيل

هي ربط الأشياء بعضها ببعض بطريقة منطقية والوصول إلى أسلوب أفضل في التعامل مع الآخرين .

المعالجة

لكي يتم الوصول إلى الأسلوب الأفضل والأنجح في التعامل مع الآخرين . فعند ما يبدأ شخص بالتحدث إليك عن الصحف مثلا يمكنك أن تصعدي نحو الأجمال لتعرف أي موضوع يقصده المتحدث أهو في السياسية ، أم في الأعلام ، أم في الطباعة والنشر. وبعد أن تعرفي أنه يتحدث عن الطباعة والنشر تتحرك إلى الأسفل نحو التفصيل فتتحدث عن :

المطابع والورق والتوزيع .... الخ

ويتم تحقيق التلاؤم بين الطرفين عن طريق التوافق في :

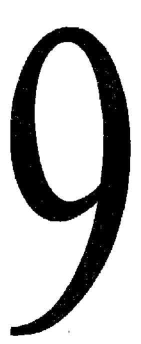
- طريقة الكلام والنبرة الصوتية .
- معدل التنفس.
- حركات اليدين والرأس .
- هيئة الجسم والوجه وتعبيراتها .
- باستخدام البرامج العالية وأنماط التفصيل .

ملاحظة

يتم استخدام كل ما ذكر أو بعضه من خلال استخدام أسلوب المرآة أو المرآة المتقاطعة.

الدرس التاسع

المسايرة والتوجيه



الدرس التاسع

المسايرة والتوجيه

المقدمــة

للوصول إلى هدف هذا الدرس لابد من تحقيق الألفة، أو امتلاك الملاحظة الدقيقة للتعرف على الآخرين. كذلك يمكنك إجراء بعض التجارب لترى التأثير الكبير الذي تستطيع تحقيقه عن طريق إيجاد الألفة وتعميقها. لذلك كونها الألفة لتكون جسرا بينك وبين الآخر، وتفتح الطريق للتأثر والتأثير وربما يغير الجليس بعض مستويات التلاؤم الثلاثة (**المستوى السمعي والمستوى اللغوي**). فتقوم أنت بتغيير مقابل من جانبك لإدامة حالة التلاؤم. وما قد فعلته في هذه الحالة هو عملية مسايرة أو مجاراة (**Pacing**). وفي أثناء مسايرتك يمكنك أن تأخذ المبادرة فتقوم أنت بتغير مقصود في سلوكك وستجد أن المقابل يسايرك بدوره، أو يتبعك، بكلمة أخرى فانك تقود أو توجه الجليس. وهذه العملية هي عملية التوجيه أو القيادة **Leading**. وغالبا ما تقترب العمليتان فنقول أن هناك عملية مسايرة أو توجيه (**Pacing and Leading**)

وبهذه الطريقة تمتلك إمكانية إقناع الشخص المقابل بما تريد أو أن تحصل منه على ما تريد.

المناقشة

تتخيل نفسها أمام زميلة ولكنها تريد أن تصادقها وتكون على وفاق كبير معها، لكنها لا تعرف كيفية تحقيق ذلك ؟

الخطوات

1. مشاركتها في المواقف التي تكون جاهزة فيها.
2. تحقق التلاؤم بينها من خلال تكامل مستويات التلاؤم وحدها واستمراريتها لتمد جسور التعارف والتوافق.
3. تركز على كيفية تفكيرها والمواضيع التي يجب التحدث فيها ليتم مسايرتها وأخذ المعلومات عنها ليتم المناقشة وتبادل الأفكار على أساس صحيح بحيث يكون منطقياً في طرحه.
4. بعد التأكد من أنها كسبت صديقتها وهذا هو المطلب الأول تأتي مرحلة ثانية. وهي التوجيه أو القيادة تتأكد من فاعلية العلاقة بينها وقوتها سيكون هناك طرح حر للمواضيع والأفكار والآراء دون قيود بحيث المحصلة النهائية تأخذ صديقتها بآرائها وتعتمدها في هذه الخطوة. نستطيع أن نقول بأنها حققت الهدفان وهما المسايرة والتوجيه. ونستطيع طرح مواضيع شتى في هذا المجال يتم التعرف على الطرق الكفيلة الناجحة في التأثر أو التأثير. خصوصاً إذا كانت تعترض مسيرة حياتنا الدراسية والاجتماعية لأن هذا يوصلنا إلى الإجابة عن الأسئلة الآتية:
   1. كيف تواجه مواقف الحياة بكل أشكالها ؟
   2. هل تستخدم أسلوب المسايرة والتوجيه وكيف ولماذا ؟
   3. هل حقا نتائجها تتفق مع الموقف الحاصل ؟

وهذا أسلوب يستخدم بوصفه تغذية راجعة للموضوع.

الدرس العاشر

دور الشخص الثالث



الدرس العاشر

دور الشخص الثالث

المقدمـة

تخيل نفسك وأنت تتحدث مع شخص ثان قد يكون صديقك أو رئيسك في العمل ، أو زميلك أو أي شخص أخر يمكنك وصف هذا المشهد من خلال موقف حقيقي .

مثال : ((التجاوز على طالبة)) بمعني أنت تخطئين بحق زميلاتك.

الموقع الثاني
الموقع الأول
الآخر
النفس
المراقب
الموقع الثالث

المواقع الثلاثة

مخطط يمثل المواقع الثلاثة لوصف الموقف

المناقشة

1. **من وجهة نظرك أنت** : أي انك ترين بعينيك ما يجري ، ما هو إحساسك في هذه الحالة؟ ***بماذا تحدثين نفسك ؟ هل أخطأت فعلا بحقها؟ هل تستحقين ذلك؟ ما سبب تصرفك هذا؟**
2. **من وجهة نظر الشخص المقابل** : فأنت تتخيلين المشهد من خلال رؤيتك له بعيني جليسك. انظري إلى نفسك وأنت تتحدثين وتنفعلين . **ما هو شعورك تجاه نفسك الآن ؟**

هل هو الشعور نفسه في الموقع الأول ؟ وربما وجدت من سلوكك ما لا يعجبك .

وإذا كنت في جدال أو خصومة مع الشخص المقابل فستجدين أن هناك ما تودين لو انك لم تقوليه ، أو لم تفعليه .

3. من وجهة نظر شخص ثالث بوصفه مراقباً خارجياً ينظر إلى ما يجري بينك وبين صاحبتك . وهنا سيكون إحساسك مختلفا . فأنت هنا بوصفك مراقباً لما يجري بين الاثنين.

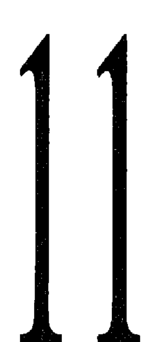
المعالجة

إن تخيل هذه المواقع الثلاثة من خلال المواقف الحياتية التي نعيشها تفيدنا كثيرا في تحقيق التوازن بين وجهة نظرنا ووجهات نظر الآخرين، ويساعدنا على الوصول إلى موضوعية اكبر ، وتقييم أدق لسلوكنا ، لأننا بذلك لم نحصر تفكيرنا من زاوية واحدة فتكون نظرتنا للأمور مقتصرة على بعد واحد والأصح أن التفكير في أي موضوع يجب أن يتعدى تفكيرنا الشخصي والى مدى أوسع بحيث نجمل الموقف من كافة المواقع التي تحيطه . بذلك نصل إلى نتيجة مرضية لنا وللموقف الذي نعيشه.

بمعنى آخر يجب أن لا ينحصر إدراكنا للأمور من خلال وجهة نظرنا نحن بل نتعدى هذه الحدود لتشمل آخرين. ومدى أوسع يجعلنا نرى الأمور بمنظور خارجي موضوعي غير متحيز لطرف بذلك سنصل إلى قرار صحيح لأننا أخذنا الموقف من كافة زواياه.

الدرس الحادي عشر

تكامل الإجزاء



الدرس الحادي عشر

تكامل الأجزاء

المقدمـــة

لكل إنسان عدد من الشخصيات المخبأة في داخل نفسه يتعامل معها، وجزء واحد خارجي يتعامل مع الآخرين في الوقت نفسه. يعتمد عطاء الإنسان وفاعليته على مدى انسجام أجزائه الداخلية. إن تعدد الأجزاء في داخل نفسك هو أمر طبيعي. ولكن يحصل في كثير من الأحيان أن يكون هناك صراع بين هذه الأجزاء وقد يخف هذا الصراع حتى يتلاشى في أوقات معينة وظروف معينة فتكون في حالة انسجام مع نفسك في تلك الأوقات والظروف.

وقد يحتدم في ظروف أخرى فتكون في حالة عدم انسجام وتتوقف النتيجة على المحصلة النهائية لانسجام الأجزاء، وتأثير ذلك في حياتك وأداؤك.

السؤال الذي يطرح

* كيف يعلم الإنسان انه في حالة انسجام أو عدم انسجام ؟

في نفس الإنسان عدد من (النفوس) أو الأجزاء المتنوعة





انسجام الأجزاء يعني اتفاقها على الحصيلة

المناقشة

تذكر وقتا كنت فيه مترددا بين أمرين.

احضر في ذهنك تفاصيل ذلك الوضع !!!!

ماذا ترى ؟ ماذا تسمع، ماذا تحس به مما يجعلك مترددا ؟

تلك إشارات لعدم الانسجام. إن اكتشاف إشارة الانسجام أو عدم الانسجام لدى الآخرين.

يساعد على التعامل معهم بسهولة.

ماذا يعني انسجام الأجزاء داخل النفس ؟ انه يعني انسجامها أو اتفاقها على (**الحصيلة**)، ومن دون تحديد للحصيلة لن يكون هناك انسجام. الحصيلة هي الهدف النهائي الذي تسعى إليها (**يجب أن تسعى إليه**). ولكن في حالة عدم اتفاق الحصيلة يعني عدم حصول انسجام.

مما يسبق يجب توثيق وتعزيز المحصلة بشكل تحقق الانسجام لكي يحصل توازن في تضارب أفكارنا في المواقف المختلفة ليتم برمجتها على نحو يغطي عمل ونجاح الحصيلة ليتحقق الانسجام.

المعالجة

* الانسجام مرتبط ارتباط وثيق بنظام الاعتقاد الذي يعتقده الشخص، والقيم التي يؤمن بها. هذا الاعتقاد سيكون مهيمنا على حياة الإنسان بحيث قد يسبب صراعاً بينه وبين الآخرين.
* عدم ربط ما هو هام بالنسبة لنا وما هو هام بالنسبة للآخرين لذلك لابد انه سيولد حالة صراع داخلي في نفوسنا يسبب قيماً غير متجانسة نؤمن بها.
* تسلسل الأفكار الرئيسة التي نعتقد بأهميتها وبحاجتها لوقت اكثر من التي تليها تخلق نوع من التنظيم في العمل وتساهم في نجاح عملية الانسجام.

* القناعة التامة بوجوب تلاؤم الأجزاء المختلفة التي قد تكون موجودة في نفس الإنسان والتي تشكل الجزء المناسب والمعترف به يقابله جزء معاكس في المفاهيم والقيم به يقابله جزء معاكس في مفاهيم والقيم من خلال رسم حصيلة مناسبة نجعل الجميع ضمن اتجاه يساير ويتفق عليه الجميع.

المناقشة

في حالة احتدام الصراع واشتداده، يكون من الضروري حسمه، وإنهاء النزاع بين الأجزاء، وتحقيق السلام بينها.

فيما يأتي وصف موقف **(لعملية حسم الصراع)** لدى شخصية رمزية **(ثريا)** الذي توجد بداخلها ستة أجزاء أو ست شخصيات.

1. ثريا شابة متدينة.

2. هي طالبة في الثانوية ورسامة.

3. هو البنت الكبرى في البيت.

4. تحب الرياضة بأنواعها.

5. تحب المطالعة والكتابة بشكل كبير.

6. تفكر بعمل إضافي تجاري.

لنرى ثريا وهي ذات دخل محدود وتفكر في توسيعه من خلال إيجاد عمل إضافي تجاري يدر عليها مالاً إضافياً.

نشأت عند ثريا حالة من الصراع بين هذه الأجزاء المختلفة فوقتها لا يسمح بالقيام بها كلها. وكثيرا ما تشعر بالتقصير وتأنيب الضمير تجاه واحد أو أكثر من هذه الأجزاء.

ولحسم الصراع الداخلي في نفسها بين هذه الأجزاء الستة :

تتخيل ثريا أن كل هذه الأجزاء الستة كأنها شخصيات لكل منهن اهتماماتها ورغباتها وأن تدعوهن إلى اجتماع لمناقشة النزاع بينهم. وطلبت من كل واحدة منهن إعداد تقرير لحسم الصراع بينهن لنشره على القارءات لعلهن يستفدن منه.

بعد أيام وافتنا مشكورة بتقريرها الآتي :

وجهت الدعوة إلى الشخصيات الست المنعقدة لعقد اجتماع طارئ لمناقشة موضوع الصراع، وإيجاد طريقة لحله. فحضر الجميع إلى غرفة الاجتماعات في الوقت المحدد وهم:

الطالبة والرياضية، والكاتبة، والعابدة، والرسامة، والأخت الكبرى.

* أخذن أماكنهن حول طاولة الاجتماعات.

* وطلبت ثريا من العابدة أن تترأس الجلسة وتدير الاجتماع.

* فقامت العابدة وجلست في المكان المخصص لرئاسة الاجتماع، فحمدت الله وأثنت عليه. وذكرت المجتمعات بوجوب التعاون على البر والتقوى والانتهاء عن الآثم والعدوان.

سألت : هل الحضور مكتمل ؟ * أكد الجميع ذلك.

* **قالت العابدة :** أريد أن أذكركن بجدول الأعمال لهذا الاجتماع فحسب وحسب ما هو موجود في الورقة أمامي، فان الاجتماع مخصص لمناقشة الصراع الدائر بيننا حول توزيع أوقات السيدة ثريا بهدف التوصل إلى صيغة تعطي كل ذي حق حقه بالعدل والقسطاس المستقيم من أجل أن تستطيع السيدة القيام بأعمالها وواجباتها على أحسن ما يكون به. أكدت رئيسة الجلسة للحضور أن وقت ثريا **(24)** ساعة في اليوم. منها **7** ساعات للنوم. و **17** ساعة لكل عضوة من عضوات الاجتماع. ستدور المناقشات حول ساعات اليقظة فقط، وكل حسب هدفها وعدم الخروج عن الموضوع. مع مراعاة قواعد الجلسة.

ستقوم السيدة الكاتبة بتدوين الجلسة.

رفعت الرسامة يدها طالبةً الكلام.

* **الرئيسة** : تفضلي

* **الرسامة** : ان شعوري بالمسؤولية جعلني أفكر في الظروف التي تحيط بالسيدة ثريا والتبعات الملقاة على عاتقها. لقد توصلت إلى أنه من الأفضل لي ولزميلاتي أن انسحب من الجلسة عن قناعة ورضى كوني لا أستطيع أن أقوم بعملي الفني في هذه الظروف، لذلك لا ارغب في المشاركة بهذا الاجتماع أي لا أريد تخصيص أي وقت لي من وقت السيدة ثريا. هذا لا يعني إلغاء وجودي لكن تعليق امري في الوقت الراهن ولمدة سنة واحدة على الأقل، على أن لي حق احتفظ بحق المطالبة لتخصيص جزء من الوقت لي متى رأيت الظروف ملائمة.

* **الرئيسة** : شكرا للسيدة الرسامة. لقد سمعتم ما قالته زميلتكم، والأمر مفتوح للمناقشة.

* **الطالبة** : لقد فوجئنا بقرار السيدة الرسامة، ولا أعلم الدوافع الحقيقة لها ولكني أود التوضيح بأن المسؤوليات الدراسية تقع كلها على عاتقي. وليس لي غير هذا المجال لاكمل دراستي وأحصل على الشهادة التي احلم بها التي تؤهلني للدخول إلى كلية الهندسة التي احلم بدخولها منذ صغري، الحقيقة أنني قد أجد صعوبة في التوفيق بين دراستي والمسؤوليات المفروضة على عاتقي بتوفيرها للبيت وخصوصا أن أسرتي تعتمد علي في قضاء كثير من الأعمال المنزلية خارج المنزل فضلاً عن بقية أنشطتي، وبالتالي فإنني احتاج لمزيد من النقود والوقت لذا أرجو من السيدة الرسامة التفكير بالقرار الذي اتخذته مرة ثانية.

* **البنت الكبرى** : أنني أتفهم موقف السيدة الطالبة. كما أني أشعر بشعورها أيضا فأنا إحدى أفراد الأسرة الخمسة ومرض والدي جعلني المسؤولة المباشرة عن أعالتهم. كما إني أتوقع ازدياد النفقات في السنوات القادمة، وكذلك الحاجة الى ذلك في الحالات الطارئة لكني اقدر الموقف الصريح للسيدة الرسامة في أنها لا تتوقع حصولها على وقتٍ كاف لمزاولة أعمالها الإضافية في الوقت الراهن. لذلك أرجو من السيدة الرسامة تعليق الأمر لمدة سنة وليس إلغائه. على ان يطرح الموضوع في اجتماع خاص بعد مرور السنة. وأقترح ان تبقى معنا السيدة الرسامة هنا بصفة مراقبة دون أن يكون لها حق التصويت.

* **الرئيسة** : شكر للسيدة البنت الكبرى هل هناك من لديها ما تقوله بشأن موضوع السيدة الرسامة.

* **الكاتبة** : يعلم الجميع أن طلباتي متواضعة، وقد تؤيدني في ذلك السيدة الرياضية لأن طلباتها متواضعة أيضاً.

* **الرياضية** : هذا صحيح

* **الكاتبة** : لذلك فإني أؤيد اقتراح السيدة الرسامة في تعليق مشاريعها، وأرجو ان يتاح لها مزيداً من الوقت لممارسة الكتابة، لا سيّما إنى أتوقع أن يتضاءل نصيبها إذا ما قررت الرسامة البدء بأعمالها.

* **الرئيسة**: يبدو أن الجميع موافقون على اقتراح السيدة الرسامة. وهذه علامة جيدة على الجو الودي الذي يسود الاجتماع. وأني أضم صوتي إليكم ليكون قراراً بالإجماع. أرجو من السيدة الكاتبة تدوين هذا القرار في المحضر.

* **الطالبة** : لتسمح لي السيدة الرئيسة ببان موقفي لأن لي **(8)** ساعات في اليوم للقيام بأعباء دراستي واشعر أنني بحاجة إلى آمرين اثنين :

الأول : هو إلغاء إجازاتي الصيفية ليتسنى لي إنجاز بعض الأعمال المتراكمة في منزلي، لأن ذلك يساعد على تنظيم وقتي والتهيؤ الكامل للحصول على الشهادة.

الثاني : هو رجائي لرئيسة الجلسة والزميلات المحترمات أن يوافقن على تخصيص **(3)** ساعات من وقت السيدة ثريا لأستطيع القيام بعمل إضافي خارج ساعات العمل المدرسي وذلك لزيادة دخل السيدة ثريا لا سيّما أن الرسامة قد انسحبت من المشاركة في الوقت الحاضر.

* **الكاتبة** : هذا ليس عدلاً ولا انصافاً. فانكِ تستأثرين بنصف الوقت المتاح وإنكِ....

* **الرياضية** : وأنا اعترض على إلغاء الإجازة لأنني انتظرها ساعة بساعة وقد وضعت برنامجاً للإفادة من وقتها. وأظن ...

* **الرئيسة** : (مقاطعة) أرجو من الزميلة الرياضية عدم مقاطعة المتحدثة حتى تكمل حديثها الرياضية، أرجو المعذرة

* **الرئيسة**: تفضلي أيتها الكاتبة أكملي حديثك.

* **الكاتبة** : ما أردت قوله للسيدة الرسامة على أن تعليق طلبها نظراً لعدم وجود وقتٍ كافٍ لها. فكيف تطلب السيدة الطالبة سلخ **(3)** ساعات في اليوم من وقت السيدة ثريا. هذا ليس انصافا. كان الأجدر ان تكون هذه الساعات الثلاث للسيدة الرسامة. أما وان يعلق طلبها فأني أرجو أن يؤخذ وضعي بنظر الاعتبار، أني اشعر بالغبن، فليس لدي سوى بضع ساعات في الأسبوع لمزاولة هوايتي في الكتابة، والكتابة كما تعلمون تحتاج إلى القراءة، وبالتالي فإني احتاج إلى **(4)** ساعات في اليوم لمواصلة الكتابة..

* **الرياضية**: اني اشعر بضيق بسبب الطلبات الكثيرة والمتزايدة للزميلات ويجب ان تعلمن أيتها السيدات بان العقل السليم في الجسم السليم وإن ممارسة الرياضة ليست أمراً ثانوياً كما قد يظنه البعض واذا كانت السيدة الكاتبة تطالب بأربع ساعات فلن أرضى بأقل منها. ولكني سأقتنع **بثلاث ساعات** في اليوم لأداء مهمتي.

* **البنت الكبرى**: مهلاً مهلاً أيتها الزميلات يبدو ان كل واحدة منكن تتحدث وكأنها ليس هناك أحد غيرها. هل نسيتم ان لي أسرة **(أبي، أمي، اخوتي)** يحتاجون الى رعاية وتعاون وتوجيه، فما فائدة الكتابة والرياضة وإذا ساءت أمور العائلة وضعفت العلاقات بين أفرادها. أن أمر العائلة يحتاج الى مالا يقل عن اثني عشرة ساعة في اليوم، كذلك أود تنبيه الزميلات الى امر يبدو انهم نسوه وهو حقوق السيدة العابدة رئيسة الجلسة. فلديها واجبات يومية نحو ربها. خمس صلوات في اليوم والليلة وقراءة جزء من القرآن فضلاً عن خلوها مع نفسها بين فترة وأخرى.

فإذا أخذنا هذا الأمر بنظر الاعتبار فلا يبقى وقت هناك للكاتبة ولا للرياضية. وإنما ما تقومان به ترفا لا حاجة لنا به.

* **الرئيسة**: اشكر السيدة (البنت الكبرى) على تطرقها لحقوقي. في الواقع هي حقوق الله، وكنت على وشك أن أنبه الزميلات إليها وقد كفتني السيدة البنت الكبرى ذلك جزاها الله خيراً.

أيتها الزميلات : إننا هنا لإيجاد صيغة عادلة ترضي الجميع ولا نريد إلغاء حق أحد. لكن يجب أن يتذكر الجميع أن لدينا **(17)** ساعة فللنظر إلى مجموع الساعات المطلوبة لحد الآن. ولكن قبل ذلك أود أخباركن بأنني احتاج إلى ساعة واحدة في اليوم لأداء الصلوات الخمس. أما قراءة القرآن، والنوافل فقد اتفقت مع السيدة ثريا على أخذ ساعة إضافية من نومها. هذا، كما تعلمون اتفاق خاص لا شأن لكم به كما أنه لا يؤثر على الأوقات الأخرى. على إني لابد أن أبوح برغبتي في أخذ مزيد من الوقت، وأرجو ان تضعوا هذا الأمر في حسبناكم. وخاصة إن لدينا ليست بدار قرار. والباقيات الصالحات خير عند ربك ثواباً وخير أملاً. وأملي كبير في أن تعطيني كل واحدة منكن جزءاً من وقتها لأستطيع التقرب به إلى الله بالنوافل وهو خير للجميع إنشاء الله.

التفتت الرئيسة إلى الكاتبة : ما هو مجموع الساعات الآن ؟

* **الكاتبة** : لديّ الآن طلبات بالأوقات كما يأتي :

الطالبة 11 ساعة (8 ساعات + 3 ساعات إضافية)

الكاتبة 4 ساعات

الرياضية 3 ساعات

البنت الكبرى 12 ساعة

العابدة ساعة واحدة

المجموع 31 ساعة

* **الكاتبة** : سيدتي الرئيسة لدينا (31) ساعة في حين الوقت المتاح للرسامة 17 ساعة فقط.

* **الرياضية** : لقد اثر كلام السيدة العابدة في نفسي وفكرت في أن هذا الجسم الصحيح الذي أريده ان ينفعنا غدا يوم يقوم الحساب وان الله هو الذي يحي ويميت، ويمنح الصحة والقوة لذلك أرجو اعطائي نصف ساعة في اليوم للمحافظة على اللياقة البدينة للسيدة ثريا. كما أرجو اعطائي بضع ساعات اخرى في أيام العطل والإجازات للاستمتاع بلعبة كرة المنضدة التي احبها.

* **الطالبة** : لم اكن اعلم ان هناك واجبات وأعباء كثيرة يتعين على السيدة ثريا القيام بها. كما أني اعتذر للسيدة الرسامة على عدم مراعاتي لتضحية. لذلك فأود أن أعلن عن تنازلي عن مطالبتي بالساعات الإضافية الثلاث.. أو إني أرجو من الزميلات الموافقة على إلغاء إجازتي السنوية وهي لمدة ستة أسابيع.

* **البنت الكبرى** : وأنا كذلك أظن بأني أسرفت في أمر العائلة، وسوف ابذل جهدي لان اكتفي بست ساعات فقط من ضمنها زيارات لبعض الأقارب والأصدقاء ولكني لا اوافق على طلب السيدة الطالبة بإلغاء الإجازة، إذا ليست حقا له وإنما هي حقا للجميع.

* **الكاتبة** : يبدو أن الأنظار تتوجه إليّ، فالجميع قد بادرن بالتضحية ولم يبق غيري، لذا أعلن عن عزمي على الاكتفاء بساعتين في اليوم. كما أن التنسيق والتعاون مع السيدة العابدة لأن أوقاتنا متجاورة، وغالباً ما تكون في الليل، أو في أوقات الخلوة.

* **الرئيسة** : على الرحب والسعة. وأود إخبارك بأني على علاقة جيدة بالسيدة ثريا. وهي لا تبخل عليّ بجزء من ساعات نومها كلما احتجت ذلك للصلاة والقيام.

* **الرياضية** : سيادة الرئيسة أرجو الانتباه إلى أن السهر يضر بالصحة.

* **الرئيسة** : اعلم ذلك، وليس الغرض هو تجاوز الحقوق فان رسول الله **(صلى الله عليه وسلم) يقول ((أن لبدنك عليك حقًا .....**) والآن يقرأ علينا السيدة الكاتبة الأوقات الجديدة المخصصة لكل زميلة.

* **الكاتبة** : لدينا الآن

الطالبة 8 ساعات

الكاتبة 2 ساعة

الرياضية 0.5 نصف ساعة

البنت الكبرى 6 ساعات

العابدة 1 ساعة واحدة

المجموع 17.5 ساعة

* **البنت الكبرى** : يبدو أن المجموع 17.5 ساعة. أرجو من الزميلة الرياضية أن تتعاون معي وسوف أجد لها الوقت اللازم مما هو مخصص لي، لا سيّما أنني أريد إشراك اخوتي في بعض الألعاب الرياضية فهم يحبون كرة القدم.

* **الرياضية** : فكرة ممتازة. سوف اعمل على تدريبهم على كرة المنضدة أيضاً وسأجرى مباريات معهم.

* **الطالبة** : بقيت قضية الإجازة وهي (ستة أسابيع)

* **الرئيسة** : إني اقترح أن تأخذي أسبوعين وتدعين أربع لزميلاتك الأخريات. ما رأيكن ؟

* **الجميع**: – (يهززن رؤوسهن) موافقون.

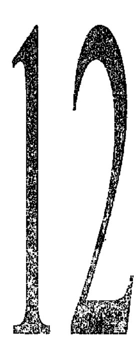
* **الرئيسة** : هل هناك شيء آخر تود إحداكن قوله ؟

الصمت علامة الرضا أرجو أن تكن كل منكن سعيدة بما كتب الله لها. أدعو الله تعالى أن يوفقكن ويبارك لكن في أوقاتكم.

تلتفت الرئيسة إلى الكاتبة سجلي ثم الاتفاق بالإجماع. شكراً لكن في رعاية الله.

الدرس الثاني عشر

الرابط (الاقتران)



الدرس الثاني عشر
الرابط (الاقتران)

المقدمـــة

نحن فطرياً (لا شعورياً) متكاملون في إداركنا، لكن ظروف الحياة وطريقة التربية والتنشئة الاجتماعية ومناهجنا الدراسية شجعت على أن يطغي نمط معين من الإدراك دون الكل، في حين يحدث التكامل في بعض الحالات، فإقدامنا على خطوة ما في حياتنا تجعلنا نخطط للأمور التي يجب توافرها، وكذلك نستشير المقربين من حولنا ونتحدث عن الأمر ونتناقش حوله، ومن ثمّ عرض المقترحات في أذهاننا واختيار أحد الحلول التي نحس بها قريبة الى أنفسنا ونرتاح لها، وبهذا المثل البسيط جمعنا الأنماط الإدراكية (الصوري / السمعي / الحسي).

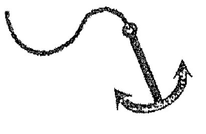
ولكل حالة ذهنية مشاعر متحدة معها. فحالة الإشراق والتألق تصاحبها مشاعر الثقة بالنفس، والسعادة ! وحالة الحزن والكآبة تصاحبها مشاعر المرارة والهزيمة والضعف ولهذه المشاعر الإيجابية والسلبية اثر كبير على التفكير والسلوك. نحن لا شعورياً متكاملون، لكن ظروف الحياة جعلتنا نركز على شيء دون آخر حسب تنشئة أو طريقة تعليمنا وتدريسنا، في حين وجود الرابط (حركة نؤديها) يحدث عندما نكون منزعجين كالضرب على الطاولة أو كسر الأشياء أو التهديد بالكلام. وهذا ما يدعى الرابط أو (الاقتران).

المناقشة

تتلخص طريقة الرابط التي نحن بصددها في اختيار حالة ذهنية نريدها نحن، ثم اختيار منبه أو **(رابط)** نقرره نحن كذلك.

الموقف التطبيقي

استرخِي قليلاً واختاري مشهداً أو حادثاً كنت فيه على ثقة عالية بنفسك، كأن يكون نجاحا كنت قد حققته. تذكري ذلك الأمر بتفاصيله مكبرةً الصورة في ذهنك بزيادة أضاءتها وألوانها وأصواتها حتى تبلغ ذروة الحالة في هذه اللحظة احتفظي بإبهام يدك اليمنى على إصبعك السبابة لمدة **(10 ثواني)**.



المرساة

كرري العملية عدة مرات لتتأكدي من أن كل شيء تم بالشكل على نحو المطلوب. الآن اخرجي من هذه الحالة الذهنية كأن تنظري إلى باب الغرفة، أو تقومي من مقعدك لعدة ثوان انك ألان تقرأين هذه الأسطر. عندما تريدين استعادة تلك الحالة الذهنية **(حالة الثقة العالية بالنفس)** فان بإمكانك استدعاءها بسرعة بالضغط بإبهامك على إصبعك السبابة. أن ضغط الإبهام على السبابة هنا هو المنبه أو الرابط **Anchor** الذي تستعيدين به الحالة الذهنية المطلوبة كلما أردت ذلك.

ملاحظة

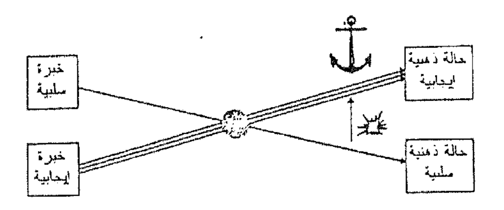
الموقف المذكور هو رابط حسي.

* يمكنك استخدام أي نمط آخر بوصفه رابطاً، كالنظر إلى اسم مكتوب على قصاصة ورق مثلا **(نمط صوري)**. او ذكر كلمة أو عبارة معينة **(نمط سمعي)**.

المعالجة

ان طريقة الرابط فعّالة جدا يستخدمها الرياضيون، الممثلون، الخطباء لرفع مستوى أدائهم. فاذا كنت رياضية مثلا، فما عليك الا ان تسترخي قبل وقت المباراة، ان تتذكري تلك اللحظات التي حققت فيها نصراً رياضياً عالياً، فتتألق نفسك وتشعرين بالثقة والسعادة. وعندما تكون مشاعرك في قمتها أطلقي المنبه او الرابط بحركة اصابع يديك أو رجليك، او بحركة رأسك أو بذكر كلمة أو عبارة معينة **(رابط سمعي)** كان تقولي **(بسم الله)** أو**(أنا لها اليوم)**. كرري ذلك عدة مرات حتى يرتبط الرابط بالحالة

الذهنية المطلوبة ارتباطاً وثيقاً. بعد ذلك عندما تكونين في الملعب أطلقي الرابط فستجدين أن تلك الحالة الذهنية قد قفزت إلى ذهنك وغمرت نفسك بالمشاعر الإيجابية المطلوبة.



الإرساء هو ربط الحالة الذهنية أو السلوك بإشارة أو منبه

هناك أنواع من الروابط

تحطيم الرابط:

الرابط السلبي موجود دائما في حياتنا دون أن نشعر به. وبعض هذا الرابط يولد حالات ذهنية سلبية. أي تنتج عنه مشاعر سلبية.

من أمثلة الرابط السلبي ما يحصل لشخص عندما ما يموت أحد أفراد عائلته. يأتي الناس لتعزيه هذا الشخص، وأثناء التعزية والمصافحة يضع هؤلاء المعزون **(أو بعضهم)** يدهم اليسرى على كتف الشخص المصاب فينشا عند هذا الشخص رابط سلبي.

الحالة الذهنية هي الحزن لفقد عزيز عليه

الرابط هي وضع اليد على الكتف الأيمن. بعد مضي مدة على حادث الوفاة، شهور، أو سنوات، يبقي هذا الشخص حساسا اذا ما وضع احد يده على كتفه الأيمن.

اذ انه سيتذكر في الحال ذلك الجو المحزن تتغير حالته الذهنية الى تلك الحالة التي نتجت عن الوفاة، فيغمر شعوره بالحزن لم يكن يريده.

تصميد الرابط

لعلاج هذه الحالة من الرابط السلبي، يجب القيام برايط معاكس فيتذكر الشخص حالة يكون فرحا مستبشرا. ويضرب كتفه الأيسر **(الكتف المقابل لرابط الحزن)** حتى يؤسس رابطاً إيجابياً مكوناً مرساته على كتفه الأيسر. فاذا حدث ولمس احد كتفه الأيمن فستنطلق الحالة السلبية فيقوم هو باطلاق الرابط الإيجابي بلمس كتفه الأيسر.

هنا يحصل نوع من التعادل بين الرابطين. ولكنه يبادر فيلمس كتفه اليسرى مرة أخرى فيتغلب الرابط الايجابي على الرابط السلبي فيتخلص من مشاعر الحزن بهذه الطريقة.

سلسلة الروابط

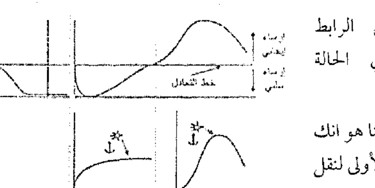
تكون الحالة الذهنية السلبية في بعض الحالات قوية بحيث ان الرابط لا يقوى على إزالتها تماما. هنا يمكن استخدام سلسلة من الروابط **(جمع رابط)** بالطريقة الآتية :

اختر حالتين ذهنيتين لتكن الأولى شعورا طبيعيا **(حياديا)** والثانية شعورا بالانشراح والتألق.

كذلك اختر رابطين، لكل حالة رابط. اصبعين من اصابع اليد مثلا، ولتكونا السبابة والوسطي. أحضر الحالة الطبيعية في ذهنك وأطلق الرابط الأولى.

اخرج هذه الحالة واحضر الحالة الانشراحية ثم وأطلق الرابط الثاني.

ارجع الى الحالة التي تريد أبعادها، وهي حالة الحزن ثم أطلق الرابط الأول وانتظر حتى تبلغ قمة الحالة الطبيعة.



سلسلة المراسي لفك الإرساء السلبي

والآن أطلق الرابط الثانية لتدخل في الحالة الانشراحية.

إن ما فعلته هنا هو انك استخدمت الرابط الأولى لنقل ذهنك من الحالة المحزنة إلى الحالة الطبيعية، ثم استخدمت الرابط الثانية لنقل ذهنك من الحالة الطبيعة إلى الحالة الإنشراحية.

الدرس الثالث عشر

تكامل الإدراك

(البصري / السمعي / الحسي)

13

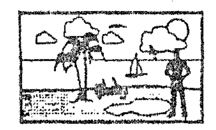
الدرس الثالث عشر
الإدراك بالاتحاد والانفصال

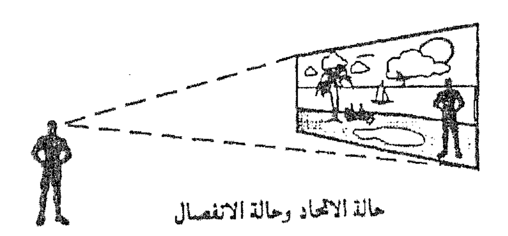
المقدمـــة

تخيل نفسك وأنت تركب سيارة أحضر الصورة كاملة في ذهنك بأنماطها الثلاثة الصورية والسمعية والحسية إنك راكب السيارة لونها **(اختر اللون الذي تريد)** ، تسمع صوت المحرك وأنت تسوق وتحس بعضلات رجليك وحركة جسمك أثناء الاستدارة . والان تصور نفسك وأنت تجلس على كرسي ترقب ذلك السائق الذي هو أنت أيضا ، إي انك هنا تقوم بدورين ذلك . دور السائق ، ودور المراقب الذي يراقب السائق ، في الحالة الاولى كنت في حالة اتحاد Association مع الحدث ، والحالة الثانية كنت في حالة انفصال Dissociation عنه . ولكل حالة من الحالتين استعمالات وفوائد في الهندسة النفسية ففي كثير من اساليب الهندسة النفسية يقتضي الامر ام تكون الحالة الذهنية في حالة اتحاد ، وفي اساليب اخرى تكون في حالة انفصال .

موقف اخر

اذا كنت تشعر بألم كالصداع مثلا ، فيمكنك الدخول في حالة ذهنية وانت تتالم من الصداع ، ثم تجري عملية انفصال فيكون الشخص الذي يتألم من الصداع **(الذي هو أنت)** . أمامك تراقبه ، ثم تبعد صورته شيئا فشيئا حتى تختفي ، كرر ذلك عدة مرات وستجد الفارق الكبير خلال دقائق.





حالة الاتحاد وحالة الانفصال

المعالجة

في حالة الاتحاد تخيل نفسك، وأنت تعيش الحدث ، وتنفعل به ، فترى وتسمع وتحس بما يحيط بك ، فتكون استجابتك مباشرة للحدث .

أما في حالة الانفصال ، فانت تراقب الحدث ولا تعيشه على الرغم من كون الشخص الذي تراه هو انت . لذلك فان استجابتك تكون ضعيفة او معدومة في هذه الحالة .

وللحصول على افضل النتائج من عملية الرابط هذه يكون من المفيد ان تتذكر النقاط الأربع الآتية عند قيامك بها : -

1. لكي يكون الرابط ناجحا يجب ان تستعيد الحالة الذهنية على أساس انك انت تقوم بذلك الإنجاز وليس شخصا اخر أي ان تكون متحدا بالحالة الذهنية وليس منفصلا عنها .

2. يجب ان يتم اطلاق المنبه او الرابط بعد ان تصل الحالة الذهنية وما يصاحبها من شعور الى قمتها وليس قبل ذلك .

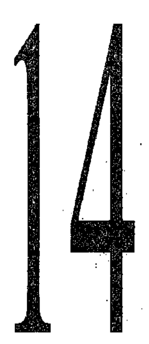
3. يجب ان تكون الرابط مميزاً عن أي حركات أو سلوك عام ، فالنظر الى ساعة مثلا لا يصلح ان يكون رابط . كذلك مصافحة شخص ليست مناسبة لتكون رابطاً .

4. يجب ان تستعمل الرابط بالطريقة نفسها التي وضعتها بها وليس بطريقة اخرى ، فعندما نستعمل إبهامك لليد اليمن ، فلا تستعض عنها بابهام اليد اليسرى ولا بإصبع اخر ، وانما يجب استعماله نفسه .

الدرس الرابع عشر

مقومات الاتصال

(القصد والسلوك)



الدرس الرابع عشر

مقومات الاتصال (القصد والسلوك)

المقدمـــة

لكل سلوك قصد مرتبط به. وعندما نجد أن هناك قصداً آخر نقول ان هناك تحويلاً للمناط Reframing والمناط من الإناطة وهي التعليق والإلصاق.

المناقشة

القصد والسلوك

تقوم فكرة تحويل المناط على التمييز بين السلوك والقصد. طالبة ترغب في الاحتفال بعيد ميلادها مع صديقاتها في المدرسة وسلوكها هذا ينطوي على قصد سلبي هو التباهي والتفاخر بامتلاكها النقود التي من خلالها تحقق رغباتها.

لتحقيق عملية القصد والسلوك يستحسن أن تتحدث الطالبة إلى أجزاء نفسها عما سيكون عليه الأمر في المستقبل بخصوص القضية (المشكلة) التي تعاني منها وتريد تغييرها. فتقول للأجزاء في داخل نفسها أن الجميع سيلجأون إلى الوسائل الآتية:

1. التمييز بين السلوك والقصد.
2. تحديد من هو صاحب القصد.
3. فك الصراع من خلال تعديل السلوك السلبي لدى الشخص.
4. تقسيم السلوك إلى أجزاء بحيث يمكننا فهم ذلك القصد من السلوك بشكل واضح. وكذلك من خلال التقسيم نستطيع التفكير بكل جزء من الأجزاء على النحو مستقل من خلال إجراء محاورة بين تلك الأجزاء لتحديد القصد الحقيقي من السلوك وإدراكه ومن ثمّ تقييمه أو تعديله في حالة كونه سلبياً. وتتم هذه العملية

وفق إدراك الطالبة للموضوع إدراكاً بصرياً عن طريق تصورات ذهنية، أي مساعدة الطالبة عن خلق صور ذهنية للآثار السلبية المترتبة عن السلوك السلبي، كذلك استخدام الإدراكات السمعية بحيث يجعل الطالبة تتصور أنها تسمع كلام الناس حولها وحول هذا السلوك وتحس بالخجل والحياء والشعور بالذنب وهذا يؤدي بالتالي إلى إدراك الموقف على نحو متكامل بحيث يتحقق هدف التغيير.

ولكن من هو صاحب القصد ؟

انه جزء من نفس الطالبة، هناك أفراد أجزاء أخرى من نفس الطالبة أحدها يقول لها ان هذا السلوك ضار وهو محرج لبعض الطالبات الفقيرات واخر يقول لها استمري في هذا السلوك لانه يجعلك تظهرين على زميلاتك وتمتلكين الشهرة والتفاعل مع الاخرين. فينشا صراع عنه صراع نفس بين الاستمرار على هذا السلوك والاقلاع عنه فتشعر الطالبة بضيق لان هناك جزءا في داخلها يدعوها باستمرار الى التباهي الذي هو عادة سلبية.

وكان هناك عداء بين الطالبة وبين ذلك الجزء من نفسها.

المعالجة

تتم عبر المثال الآتي:

فيما يلي يقوم الشخص (احمد) بدور المرشد الذي يستخدم تحويل المنط لجعل (هدى) الطالبة المتباهية والمتعالية على صديقاتها.

أحمد: هدى انك ترغبين في ترك هذا الأسلوب.

هدى: نعم لاني ألاحظه في بعض نظرات صديقاتي بالنفور والابتعاد.

احمد: لذلك سنستخدم طريقة تحويل المناط لجعلتك تغيرين هذا الأسلوب.

استرخي قليلا، واذا أردت إغماض عينيك، واستمع لي.

أحمد: هل يمكنك التحدث مع ذلك الجزء من نفس ك الذي يدعوك ذلك التصرف ؟ بكلمة أخري. اعتبري ذلك الجزء، وكأن شخصاً جالساً في داخل نفسك ... تحدثي الى ذلك الجزء، وقولي له:-

- أريد ان أتحدث معك حول هذا التصرف فهل انت مستعد لذلك

هدى: نعم تحدثت معه، يقول انه مستعد للحوار ؟

أحمد: كيف عرفت انه مستعد للحوار ؟ هل هناك علامة على استعداده ؟

هدى: هناك صوت يقوك لي: نعم

احمد: أذهب الى ذلك الجزء من نفسك الذي يولد الشعور بالمرارة - وسلمي عليه وقولي:- أريد التحدث معك بشان قصة الغرور، فهل انت مستعد للتحدث معي؟

ذكرى: يقول نعم

احمد: قولي له لا بد ان قصدك نبيل في جعلك لي ا شعر بالمرارة تجاه فلان، لابد ان قصدك إيجابي في ذلك، فما هو القصد ؟

ذكرى: تقول: ان السبب هو الحفاظ على العزة والكرامة.

احمد: قولي له: أشكرك على رعايتك لعزتي وكرامتي. ثم اذهب الى الجزء الاخر صاحب الأفكار الخلاقة واطلبي منه ثلاث وسائل جديدة للمحافظة على العزة والكرامة.

ذكرى: نعم

احمد: هل اعطاك ثلاث وسائل أو طرق جديدة للمحافظة على العزة والكرامة ؟ بكر - نعم.

احمد: قولي لها اشكرك. والان ارجعي الى الجزء الاول _صاحبة الالم والمرارة) **وقولي لها:** وجدت وسائل جديدة للمحافظة على عزتي وكرامتي. هل توافقين على الأخذ بها لتحقيق أهدافك النبيلة.

ذكرى: تقول نعم

احمد: قولي لها: أشكرك، هذا ظني بك.

ذكرى: نعم

احمد: اذهبي وتأكدي من ان الأجزاء الأخرى متفقة على الوسائل الجديدة لتحقيق معاني **(العزة والكرامة)**. واشكريهم جميعا.

هناك خطوات رئيسة تتضمن عملية تحويل المناط وهي:

1. تحديد السلوك المطلوب تغييرها.
2. الاتصال بذلك الجزء المسؤول عن توليد هذا السلوك وبدء حوار معه.
3. فصل القصد عن السلوك وإيجاد القصد الإيجابي لذلك السلوك.
4. الاتصال بالجزء الإبداعي للإيجاد بدائل لتحقيق القصد الإيجابي أعلاه.
5. التفاوض مع الجزء الأول حول قبول الوسائل الجديدة لتحقيق أهدافه النبيلة.
6. التأكد من أن الأجزاء كلها موافقة على الوسائل الجديدة.

الدرس الخامس عشر

تكامل الإدراك

(الصوري / السمعي / الحسي)

15

الدرس الخامس عشر

برمجة الذات

المقدمة

يكتسب معظم الناس كثيرا من التصرفات والمعتقدات حتى أسلوب الكلام من الأسرة أو المدرسة أو الأصحاب أو من هؤلاء جميعاً، وتكبر معهم هذه المفاهيم بطريقة على الأغلب تكون سلبية، فنجد أن كثيراً منهم يقول:

أنا ضعيف الشخصية، أنا خجول، أنا ضعيف في الإملاء، أنا لا أستطيع الامتناع عن التدخين ... الخ.

السؤال المهم الذي يطرح نفسه:

هل حقاً هذه الطروحات معظمها صادقة وصادرة عن إدراك كامل بهذه الطروحات التي أصبحت بمرور الزمن مسيطرة على صاحبها ؟

الجواب

إن معظم الناس تعودوا منذ الصغر على أن يتصرفوا أو يتكلموا أو يعتقدوا بطريقة معينة سلبية وتكبر معهم حتى يصبحوا سجناء ما يسمى بالعقل الباطن الذي يحد من حصولهم على أشياء كثيرة في هذه الحياة.

صحيح أن العقل الباطن هو الذي يقود أحاديثنا، وآراءنا، وافتراضاتنا، وقناعاتنا، لكن العقل الواعي هو الذي يصوغ حياتنا ومشاعرنا، ونفسيتنا تبعاً لتلك الرؤى والافتراضات والقناعات يعني أن العقل الباطن هو العالم الداخلي للإنسان وصولاً يفهم المنطق ولا يميز بين الخطأ والصواب، إنما يعتبر كل ما لديه حقاً وصواباً ولا شيء غير ذلك.

المناقشة

المعرفة وإدراك حقيقة أنفسنا لا بد من معرفة وظائف العقل الباطن:

1. خزن المعلومات والذكريات: فالعقل الباطن يختزن تجارب الإنسان، ما رآه، وسمعه، وذاقه وشمه، وأحس به. فهو يختزن الصور، والأشكال، والألوان، وأبعادها، وأحجامها، ومواقعها، وحركاتها، ويختزن الأصوات، وطبيعتها، وشدتها، ونغمتها، ويختزن الإحساس كالحرارة، والبرودة، والنعومة، والخشونة، والصلابة، والليونة.
2. العقل الباطن هو معقل العواطف والمشاعر، وبالتالي فهو الذي يوجه الرغبات والميول.
3. العقل الباطن ينظم الأفعال غير الإرادية كالتنفس، ونبض القلب، والدورة الدموية، ودرجة حرارة الجسم، والهضم، والعرق والدموع !.
4. العقل الباطن هو سجل العادات، حسنة كانت أم قبيحة، كما أنه مستودع المهارات التي يحوزها الإنسان كالكتابة، وقيادة السيارات، والطبخ، والحياكة، والنجارة ... وجميع المهارات الحرفية وغير الحرفية.
5. العقل الباطن يتحكم بالطاقة الجسدية والنفسية وبيده توجيهها كماً ونوعاً.

الإجراءات

لكي يتم تطبيق القواعد السابقة لا بد من استخدام بعض الإجراءات منها:

1. تدوين كافة الأفكار السلبية عن ذاتك في ورقة، بحيث تخاطبين نفسك بكل ما تحسينه فعلاً سلبي نحوك.
2. مزقي تلك الورقة وأكتبي ورقة جديدة عما ترغبين فعلاً تحقيقه من تلك النقاط السلبية عن ذاتك ببدائل إيجابية تطمحين في الحصول عليها وأبقيها دائماً معك.
3. بعد كتابتها خذي نفساً عميقاً وأطردي أي توتر داخل جسمك، اقرأي الرسالة التي كتبتها عشر مرات بإحساس قوي، أغمضي عينيك وتخيلي نفسك بشكلك الجديد ثم أفتحي عينيك.

4. بعد هذه الخطوة إحذري ماذا تقولين لنفسك، واحذري ما الذي تقولينه للآخرين واحذري ما يقوله الآخرون عنك من خلال هذه المحاذير سوف ترسمين لذاتك الجديد ما تريديه وما على الآخرين فهمه.
5. تأكدي أن لديك القوة وأنك تستطعين أن تكوني ما تريدين وأن تستطيعي القيام بعمل ما ترغبينه وذلك بمجرد أن تحددي بالضبط ما الذي تريدنيه فعلاً وأن تتحركي في هذا الاتجاه بكل ما تملكين من قوة لأنك سيدة عقلك وأنت التي تحكيم في حياتك وتستطيعين تحويل حياتك إلى تجربة من السعادة والصحة والنجاح بلا حدود.

المعالجة

هناك قواعد خمس لبرمجة عقلك الباطن

1. يجب أن تكون رسالتك واضحة ومحددة.
2. يجب أن تكون رسالتك إيجابية كأن تقول أنا قوي، أنا سليم، أنا استطيع الامتناع عن التدخين.
3. يجب أن تكون رسالتك على الوقت الحاضر: مثال: لا تقل أنا سوف أكون قوي، بل قل أنا قوي.
4. يجب أن يصاحب رسالتك الإحساس القوي بمضمونها حتى يقبلها العقل الباطن ويبرمجها.
5. يجب أن تكرري الرسالة عدة مرات إلى أن تتبرمج تماماً.

الإدراك Perception

يمثل موضوع الإدراك أهمية كبرى لدى المختصين بالبحوث والدراسات النفسية والتربوية عموما، والمهتمين بعلم النفس المعرفي على وجه الخصوص، فهو يمثل العملية الرئيسة التي من خلالها تمثل الأشياء في العالم الخارجي وإعطاءها المعاني الخاصة بها.

(الزغلول: 2003)

وعند الإطلاع على النظريات التي تناولت المجال الإدراكي وجد ان لها جذوراً تاريخية تمتد إلى فترة الفلاسفة اليونان والعرب لكن لم تأخذ حيزها العلمي والأكاديمي إلا في القرن التاسع عشر حين تناولها معظم العلماء المختصين في العلوم والتخصصات المختلفة (كالفيزياء، علوم الحياة، علم النفس ...) وتناولها العديد من العلماء على سبيل الذكر لا الحصر مثل سيجموند فرويد والفريد ادلر وشيركوه وجانيه وارثرجتيس وسترينج واستيفان بنديد وكرتشمر ووكسلر وسبيرمان وجيلفورد.. الخ وتناولت الباحثة بالتفصيل نظرية جيلفورد كونها النظرية التي تغطي أهداف البحث الحالي. (غالب: 1981) و(الشريف: 1981)

الأنماط الإدراكية Models of Perception

يرى **ديبونو** في كتابه (تعليم التفكير Teaching Thinking) إن هناك أنماطاً من الإدراك تختلف في دورها وفاعليتها وهذه الأنماط هي:

1. نمط الإدراك ذو النوع الواحد:

الإدراك ذو النوع الواحد من نظم المعلومات وهو أسلوب سلبي يفتقر إلى الأحكام والترابط ويجعل المعلم متواكلاً أسيراً للواقع السائد وربما يقتل المحاولات التي يبذلها المتعلم في الفكر والنظم والابتكار والإبداع. (وهيب وندى: 2001)

وهذا يعني أن هناك مجموعة من الأفراد تعتمد على نمط واحد من الإدراك فقد يكون بصرياً أو سمعياً أو حسياً وهذا الاعتماد يؤدي إلى عدم إدراكهم للمواقف بصورة متكاملة مما يجعل الخبرة المعرفية التي يكتسبونها فقيرة وقليلة. (هاريس: 2004).

2. نمط الإدراك المنطقي المعتمد على الرموز:

قد تكون كلمات أو رموز رياضية كافية وهذه الرموز هي معلومات موجودة فعلا ولكنها مختزنة في شيء ما. دون أن تستغل أو يفاد منها، ولكل رمز منها أو كلمة صورة معينة يحتفظ بها الدماغ إذ يقوم العقل الإنساني بالتفاعل معها تفاعلا منطقياً محضا حين يستدعي الأمر ذلك. ويرى المفكرون في هذا الطراز المنطقي ان نظم

المعلومات والمعارف تصلح تماما للنظر فيها والتعامل معها، كما يحدث عادة في علوم الرياضيات والحاسوب والمنطقين اللفظي والرياضي وما شاكلهما (DeBono: 1984)، وهذا يعني ان النمط الثاني من الإدراك سمعي بصري أو بصري حسي أي إدراك الرموز والتعامل معها حسيا وعقليا من اجل استغلالها والاستفادة منها. (العباجي: 2004)

3. الإدراك المعتمد على المعلومات

وهي التي ترد إلى الفرد فيقوم بدوره بتنظيمها وترتيبها يضيفها في فئات متجانسة، حيث تتكون لكل منها صورة ذهنية معينة وهو يختلف اختلافا جوهريا عن النوعين السابقين (Debono: 1984: P. 21). يعد هذه الأنماط الإدراكية أساسا من الأسس التي يقوم عليها الإدراك العادي المنظم. ذلك الإدراك الذي يسير في العملية التعليمية خطوة خطوة (Point-to-Point)، وينتقل من فكرة الى فكرة، حيث يتبع فيه العقل الإنساني المسارات الرئيسة تلك المسارات التي تسلم فيها الفكرة التي تكون موضعا للإدراك إلى الفكرة التي تليها وهذا مما يجعل عملية الإدراك كاملة و يطبعها بطابع الشمول (Debono: 1984) ولما كانت أنماط الإدراك غير متماثلة ولا متشابهة، فأنه لا يتسنى لنا أن نصل إلى أنماط إدراكية متكاملة. ومن هنا فأنه أصبح من الضروري ان تقوم بتصميم مهارات متنوعة من الإدراك تحْملنا على التأمل والنظر (Debono: 1984). والمعرفة وصولا إلى إدراك متكامل يحوي جميع الأنماط الإدراكية.

مصادر الأنماط الإدراكية

على الرغم من اشتراك الحواس الخمس كلها في عملية الإدراك في حياة الإنسان فان الغالبية العظمى لمدركاته ولذكرياته تأتي عن طريق ثلاث حواس رئيسة (البصر، السمع، والإحساس) (التكريتي: 2004).

وتدعى أحيانا هذه الأنماط الثلاثة بالإنكليزية VAK وعندما ينظر شخص إلى شخص أخر (صديق مثلا) يجلس أمامه، فأن صورته تحمل إلى الدماغ عن طريق العين بواسطة الضوء الذي (ينعكس) عن جسم الشخص. في هذه الحالة تقول أن الرؤية هي

رؤية خارجية لان مصدرها خارجي، لكن حين يغادر الصديق فبالإمكان (تصوره) في الذهن من خلال إعادة التصور. وبالإمكان رؤية وجهه وعينه ولون ملابسه وكأنه موجود، في هذه الحالة تكون رؤية الصديق رؤية داخلية لأن مصدرها داخلي من المعلومات التي تم خزنها في الذاكرة وتنتهي الرؤية الخارجية بغياب المرئي عن العين (Bandler & et al: 1985) في (التكريتي: 2004).

ويعتقد **هيرمان** (Herman 1981) أن معظم الأفراد لديهم نمط غالب يستخدمونه بطريقة مريحة، وقد طوّر أداة لتقييم هذه التفضيلات وتشير نتائجه إلى أن الأفراد عندما يستخدمون نمطهم الإدراكي اللفظي (السمعي) يظهر تفضيلا للتعليمات المكتوبة، والأماكن المنظمة والأهداف المنظمة، والقوائم التي يمكن ان تنتج عند إنجاز الأشياء والنتائج الناجحة والضبط الإغلاق والغموض، والرغبة في إكمال حصص (كميات) من الفراغ، والنظرة إلى المشكلة ا و الموقف الكلي، وتقدير الجانب الفني والأدبي والاستمتاع العفوي. (كلارك: 2004).

أما **سونايت** فقد وجدت أن جميع الأفراد يستخدمون الأنماط الإدراكية في الوقت الذي يحتاجون إليها، فنحن نحصل على المعلومات عبر الحواس المتمثلة في الأبصار، السمع، اللمس، التذوق، والشم ونعبر عن المعلومات في ذهننا التي هي مزيج من أنظمة الحواس مع الإحساس الداخلية. إن هذه الأنماط الإدراكية تعدُّ جزءا من الكيفية التي " تُشفِّر " الخبرات وحين يتعلمون كيفية التحكم في أفكارهم، يكون قد تعلموا كيف يبنون الحياة التي يتمنوها والعمل الذي يبغونه لأنفسهم:

- **فالنمط الصوري (البصري)**: عندما يفكر الفرد في الصور، تتمثل لديه الأفكار والذكريات والتخيلات على انها صورة ذهنية " صورة فناجين القهوة " .
- **النمط السمعي**: عندما يفكر في الأصوات، وهذه الأصوات قد تكون أصوات ضجيج " أدوات صنع القهوة ".
- **النمط الحسي**: عندما تتمثل الأفكار في صورة أحاسيس سواء كانت عواطف داخلية أو أفكارا متعلقة بأشياء مادية ملموسة. ندرج حاستاَ الشم والتذوق " رائحة وطعم القهوة مثلا". قد يجد الفرد أن لديه تفضيلاً لإحدى الأنظمة

الإدراكية الثلاثة أكثر من الأخرى، وهذا يتأثر بالطريقة التي يفكر بها أو يتواصل معها (سونايت: 2004).

وعندما يتواصل الفرد مع العالم بوصفه كلاً يكون من الحيوي مخاطبة كل الحواس وبهذه الطريقة يجمع كل أنماطه الإدراكية لاحتواء أي موقف أو شخص نتفاعل معه وبالتالي يحقق نتائج متكاملة لفهم الموقف أو الشخص (التكريتي: 2004).

ان دمج التقنيات الحديثة مع الأشياء المادية الملموسة تجتذب الأفكار والاحتياجات المادية، وعلى هذا الأساس فان الإنسان المعاصر يبحث عما يريده ويراه، ويكاد يلمسه بيده، ويمسكه و يتحدث بشأنه قبل ان يقرر شراءه (سونايت: 2004).

وبهذه الطريقة يجتذب كل الأنماط الإدراكية معا حول الموقف ليكون لديه نمط إدراكي متكامل قادر على النجاح والتأثير في نفسه وفي الآخرين (Knight: 2004)

أوضحت مجموعة من الدراسات بان هناك علاقة وطيدة بين العمليات التحفيزية الأساسية (Basic Motivational Proses) وعملية الإدراك فقد قام كل من (Lwein & shen morphy) عرض مجموعة من الصور الخاصة بأنواع من الغذاء من خلف ستار مزجج يجعل عملية التمييز صعبة وتمكنوا من التوصل إلى أنه بمرور الوقت والحرمان من الغذاء، فان الأفراد أظهروا مدى ارتباط تفكيرهم بالطعام. ومن هنا يمكن القول ان لدى كل فرد منا استعدادا طبيعيا للإدراك كما يتأثر الإدراك من بالخبرة السابقة وفي إحدى التجارب عرض على مجموعة من الأفراد صورة شجرة لونها أزرق بشكل سريع مما جعلهم يميلون إلى إدراكها بلونها الطبيعي الأخضر أي انهم يدركون الأشياء اعتمادا على ما تعملوه عبر مدة طويلة من الزمن. (العمري: 1979) و (ابو جادو: 1998). والإدراك في جوهره عبارة عن استجابة لمثيرات حسية معينة لا من حيث كون هذه المثيرات أشكالا حسية وحسب ولكن من حيث معناها أيضا ومن حيث انها رموز لها دلالتها (محمد: 2004).

يقول (هربت ريد: **Herbet Reed 1981**) إذا لم نكن على وعي واضح بما تتضمنه عملية الإدراك الحسي فدراستنا النفسية تكون برمتها زائفة، إذا إن عمليتي

الانتباه والتفكير عمليتان متلازمتان تسبقان الإدراك ويمهدان له (راجح: 1977) و (سعيد: 1990).

ويؤكد (اوكونور وجون: O'cnoor & Gohn 2004) على ان يستخدم الإنسان جميع حواسه بشكل خارجي طوال الوقت وإدراكنا يستخدم حاسة أكثر من حاسة اعتمادا على ما ندركه فمثلا في معرض الرسوم نستخدم أعيننا بشكل رئيسي. وفي حفلة موسيقية تستخدم الآذان ولكن المدهش في الأمر انه عندما نشغل حواسنا بشكل داخلي فإننا نميل الى استخدام حاسة معينة بغض النظر عن الموضوع. وفي سن الحادي عشر أو الثاني عشر نكون قد حددنا هذه الحاسة. وكثير من الناس يفكرون بصور ذهنية واضحة في حين البعض يرى هذا صعبا ويحاورون أنفسهم بشكل ناجح. ويبين آخرون أفعالهم استنادا إلى إحساسهم. وعندما يميل الإنسان الى استخدام إحدى حواسه (داخليا) بتكرار فهذا يدعى نظاما تفضيليا. (اوكونور وجون: 2004) و (هاريس: 2004) و (سباركس: 1968).

ولكون الإنسان من البشر، فهو يتصل بعالمه عن طريق الحواس الخمس وتشكل هذه الحواس النظام التمثيلي الذي يتولى مهام التحويل إلى رموز، والتنظيم والاختزان. وربط الإنسان بمصاف الإدراك لأنها تعمل جميعها بصورة مستديمة وبلا انقطاع، ترتب على ذلك بان أصبح لكل فرد نظام خاص به بارز يفوق الأنظمة الأخرى فعالية. (الفقي: 2001)

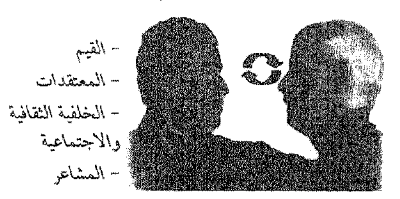
وكان لابد من أيجاد صيغة علمية معينة يترتب عليها جمع هذه الأنماط الإدراكية إذ تتجمع لدى الفرد في إدراكه لأي موقف يواجهه في حياته ليبقى التوازن والمهارة في التنقل بين الأنماط المختلفة هو العامل المشترك للنجاح في جميع مجالات الحياة (أوكونور وجون: 2004).

وما يجعل الإدراك العقلي أكثر تطلبا للبراعة أو الحذر هو ان البشر يدركون ما حولهم في ست خطوات:

1. تلقي المثير.

2. تحليل إعطاء معنى يتفق مع القيم والمعتقدات والخلفية الثقافية والاجتماعية للشخص.
3. تقديم المثير وإضافة الانفعال.
4. تلي الفيزيولوجيا: تعبيرات الوجه، حركات الجسم والتنفس السريع.
5. رد الفعل.
6. الإدراك .

وهذه الخطوات تتوالى بسرعة فائقة، مما يحدث الإدراك السلبي بسهولة ويؤدي إلى استنتاجات خاطئة ومن ثم يحدث الاتصال السيء والشكل رقم (4) يوضح ذلك.



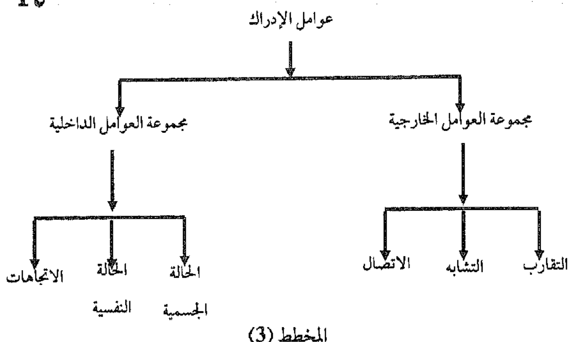
الشكل (2)

يوضح كيفية حصول الإدراك السيئ نتيجة سوء الاتصال

(الفقي: 2001)

وأشار(**ليفين Lwein**) الى أن السلوك الذي يعني علم النفس هو السلوك الكلي. أما بالنسبة إلى مبدأ الكلية فانه يتضمن ان إدراكنا للأشياء هي إدراكات كلية ثم

تصبح تفصيلية جزئية.وأشار ليفين الى ان مبدأ التكامل الإدراكي يشمل إدراك العلاقات بين عناصر الموقف المختلفة.ويتم ذلك عن طريق فرض الفروض المختلفة حتى يصل الفرد إلى الحلول المطلوبة. ويذكر ليفين أن مبدأ تنظيم المجال الإدراكي من خلال قوانينه هي المسؤولة عن عملية التغيير في التنظيم المعرفي وهو السلوك الهادف إلى غاية معينة والذي يحققه الفرد - بوصفه كلاً متكاملاً - عن طريق تفاعله مع البيئة (توق وآخرون: 2002) و (العمري: 1979). وقد سّهل لنا علماء النفس وعلماء وظائف الأعضاء وعلماء الطبيعة إدراك أن جميع حواسنا تعتمد على أطراف الأعصاب التي تستجيب للمنبهات الطبيعية النقالة الصادرة عن العالم الخارجي. وقد تكون هذه المنبهات أنواراً او أصواتاً او من مادة متميزة تحدث أثراً في أعصاب الشم عندنا. ومن مزايا الحواس أنها تكتفي بتأدية عملها. (جماعة من أساتذة التربية الحديثة وعلم النفس: 1987). ويمر الإدراك الحسي بأطوار مختلفة إذ يبدأ بالنظرة الكلية الإجمالية وبعد ذلك يبدأ الفرد في تحليل الموقف وإدراك العناصر المكونة له والعلاقات القائمة بين أجزائه المختلفة. أما الطور الثالث والأخير فهو إعادة تأليف الأجزاء في كل موحد والعودة إلى النظرة الكلية مرة ثانية. فالنظرة الإجمالية تستبق النظرة التفصيلية التحليلية وكذلك لا يمكن ان يدرك الفرد العلاقات بين العناصر قبل ان يدرك الشيء بأكمله، ويندر ان يكون للأجزاء معنى مستقل بل أنها تستمد معناها من الكل الذي يحتويها. والمخطط الآتي يوضح العوامل التي تؤثر في الإدراك والشكل (5) يوضح ذلك.



المخطط (3)

العوامل التي تؤثر في الإدراك

(العيسوي: 1943) و (محمد: 2004)

ونجد في نظرية **(رايجلون Raigloon)** ان استراتيجيات الإدراك تعتمد على منطق تقوم عليه هذه النظرية هو ان الطريقة المتكاملة في تنظيم المحتوى الإدراكي للموقف من عرض مقدمة شاملة ثم تفصيلاته فتلخيصها، فتجميعها فخاتمتها من شانه ان يحقق أعلى درجات التكامل الإدراكي لأي موقف يواجهه الفرد ويزيد من فعاليته واستمراره لأنه يتفق وعملية خزن المعلومات في الذاكرة البشرية حيث تخزن المعلومات شيئا فشيئا وتسترجع شيئا فشيئا (دروزة: 2004) أي إن على الفرد تحويل مجال إدراكه الكلي بالوجهة الصحيحة بحيث لا يهمل أي نمط من أنماط إدراكه لأنها ستوضح له إدراكاً متكاملاً وجلياً ويتم ذلك بالملاحظة الدقيقة وخصوبة الخيال وتركيز الانتباه (السويدان ومحمد: 2004).

وظهر العالم **(اورديش نيسر: Ardish Nasar 1966)** رائد علم النفس المعرفي التقليدي ومؤلف كتاب (الاحساسات كمنظومات إدراكية) فهو يرى ان علم النفس المعرفي هو تطبيق لنظرية معالجة المعلومات على الإدراك البصري والإدراك السمعي أو ما يسمى بالعملية العقلية العالية للذاكرة والإدراك والتفكير. وقد طبق (نيسر) النظرية

البنائية الجديدة على الإدراك مستندا على معالجة المعلومات من اجل فهم الإدراك، ويشبه عمله هذا ما قام به (بارتليت) قبل عدة عقود، الذي يعد ان الخبرات التي يتم تذكرها هي بالكاد نسخ عن الأحداث الأصلية في حين تحتفظ الذاكرة أحيانا بالأحداث الجوهرية بدرجة عالية او منخفضة من الدقة، إلا ان تمثيلات الأنظمة الإدراكية تتضمن التفصيلات الدقيقة للموقف. منذ عام 1970 أصبحت النظرية البنائية الجديدة في الذاكرة والإدراك هي النموذج السائد على الأقل لدى الباحثين في هذا المجال. (Dilts: 1990)

والإدراك المتكامل وعلاقته بالتفكير

الادراك الكامل هو لب عملية التفكير الناجحة: لأنه عبارة عن انعكاس للأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها ويبدأ بالأجزاء ثم بالكليات. (الحمد: 2000)

والإدراك هو العملية التي بواسطتها يتمكن الإنسان من إدراك ماهية الأشياء أو إدراك مكوناتها أو الحكم على الأشياء. **ما هي ؟ كيف يعي الأمور ويزنها !**

في البداية يحدث المؤثر الخارجي (الواقع) فتلتقط الحواس بعض هذا المؤثر وتقوم الحواس بإرسال معلومات تصل إلى الفلاتر " المرشحات " فتصّفي أقوى سبع معلومات منها وتدخلها الوعي (هذه الفلاتر هي جزء خارجي للعقل الواعي) فيعيها العقل الواعي ويرسل الاستجابة في الأعضاء المسؤولة ثم يخزن هذه المعلومات في العقل الباطن بعد ذلك تمر الأوامر المرسلة إلى الأعضاء المسؤولة على المرشحات نفسها ثم تظهر بوصفها ردود أفعال وتفاعلاً مع المؤثر الخارجي والمعلومات الأخرى التي لم تدخل للعقل الواعي تنتقل للعقل الباطن مباشرة وتبقى هناك حتى ينقب عنها العقل الواعي.. وهناك فرق بين المرشحات وبين عملية التمثيل الداخلي. المرشحات مكونة من اللغة والحواس والمعتقدات والقيم والمعايير والمبادئ والخبرات ... فالإنسان ببساطة لا يعي ملايين المعلومات التي تتنافى مع معتقدات الشخص وخبراته وقد يعي منها ما كان قويا جدا. (Robert: 2003)

أما التمثيل الداخلي فهو عملية حكم العقل الواعي على المعلومات التي وعاها (ادركها).. وهذا أيضا بناء على المعتقدات والقيم والخبرات والتجارب والبرامج واللغات العقلية العليا ... أما الحالة.. فهي حالة الشخص أثناء حدوث الحدث ان يكون هادئاً أم غاضباً ؟ فمثلا لو سمع كلمة معينة وهو هادئ لما تفاعل معها ...! ونفس الكلمة لو سمعها وهو غاضب قد تأتي ردة فعله مختلفة تماما.. إذن هذا هو معنى الإدراك (العقل) بالمجمل.

ومعرفة النمط الإدراكي للشخص المقابل تساعد على التفاهم معه وإيصال المعلومة له سواء أكان ذلك في عملية الشرح ام الكتابة أم التفاوض أو غيرها كثير. أما التعامل مع مجموعة من الناس في محاضرة او خطبة او دعاية او إعلان او كتابة درس أو مقال، فان الأسلوب الأنسب هو استخدام مزيج متوازن من الكلمات الصورية والسمعية والحسية وعدم الاقتصار على نمط واحد بمعنى " المرونة "، وذكر التواريخ وكتابة الأرقام مهمة حيث أنها تدرج تحت النمط السمعي باسم:نمط سمعي رقمي ويدرك بواسطتها بعض الأمور. (com.الموسوعة العربية للكومبيوتر والإنترنت 2003).

ويوضح (كابر: **Gaber**) أن الأداء الإنساني ناتج من جمع المعلومات من الحواس الثلاث الرئيسة وإذا أراد الإنسان رفع مستوى أدائه وقابليته في التأثر بالآخرين فلابد من شحذ حواسه وجعلها حواسا مرهفة.

طرق تنمية رفاهية الاحساس

الطريقة الأولى: تنمية الحاسة (المهملة) أو المطلوب تنميتها فإذا كان نمط تفكير الفرد صوريا فيجب تنمية النمط السمعي والحسي وإذا كان نمطه صوريا وحسيا مثلا فيجب الاهتمام بالنمط الثالث وهو النمط السمعي. ان تقوية النمط او الأنماط الضعيفة تثري المعلومات وتوسع حدود العالم وتفتح أفاقاً جديدة.

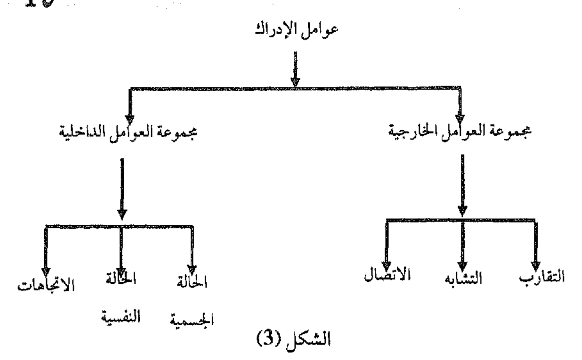
الطريقة الثانية: هي تنمية النمط الغالب او الأنماط الغالبة نفسها فتشحذ شحذا وتزيد قدراتها على أداء مهمتها. والحواس الثلاث كلها ممكن شحذها من خلال الاهتمام برهافة الحواس، لزيادة الإدراك (التكامل الإدراكي) بالعالم الخارجي. ويعد كل من الإحساس والإدراك الحسي عمليتان آنيتان تتمان في وقت قصير. أما التفكير فهو

عملية معالجة المعلومات باستخدام الصور والأصوات والإحساس من الخارج والعلاقات من الداخل.(Bandler: 1985).

دور البرمجة اللغوية العصبية في اتخاذ القرارات

انها تسمح للفرد بوضع القرارات الصحيحة في إدراكه وتصوره وهذه تعمل اختلافات في الأفعال وإذا لم يوجد اختلاف في تصوره فانه يجب ان يتعلم كيف يستخدم حواسه وعندما يفهم كيف تعمل الاستراتيجيات الداخلية سيفهم كيف يوظفها في العلاقات بينها وبين غيرها من الاستراتيجيات مثل إدراكه لخط الزمن الذي يوضح موقف الإنسان من الزمن.(Bandler ; 1985). كما نجد ان NLP (البرمجة اللغوية العصبية) ميزت الناس إلى فئات على أساس نمط الإدراك فالبعض يدرك الأشياء لفظا أو يميل إلى إدراك الألفاظ المسموعة فهو ذو نمط سمعي في حين يميل فرد إلى الإدراك الصوري او الحسي وتحاول NLP (البرمجة اللغوية العصبية) صنع شيء أو القيام بجمع هذه الأنماط الثلاثة من أجل تحقيق النمط الإدراكي المتكامل. (Bandler:1985).

وفي دراسة آجراها كل من **(ماهاربيان ووليام 1969 Merabian & Williams)** أكدت على أن التعلم الناجح هو الذي يستخدم أكثر من وسيلة من وسائل الاتصال إذ ان الاعتماد على الكلمات والألفاظ تؤدي إلى إيصال (7٪) من المادة أو الموقف، وعند استخدام نغمات متغايرة من الصوت فانها تسهم بنقل 38٪ من المثيرات، أما الاعتماد على تصورات الجسم وعرض الأفلام، كلها تساهم بإيصال 55٪ من المادة لذا فالمدرس الناجح هو من يستخدم الوسائل الثلاث (الصورية، السمعية، والحسية) في إيصال المادة للطلبة والشكل (3) يوضح ذلك.



الشكل (3)

يوضح نسب عناصر الاتصال Communication Components

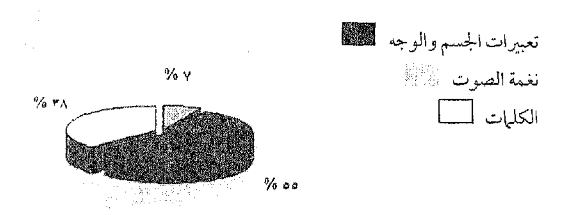
(ماهاربيان ووبليام: 1969) في (ابو الغنم: 2003)

كذلك تعمل **NLP (البرمجة اللغوية العصبية)** على تغير المدرس من كونه مدرس ناقل للموضوعات إلى شخص متمكن من مهارات الاتصال مع الطلبة وقادر على إنجاز مهمته (Slacky: 2001).

ومعرفة أن الخريطة الإدراكية للفرد ليست التقاطا فوتوغرافيا للعالم الخارجي بل هي بناء شخصي انتقى فيه موضوعات معينة لتكون بالدور الأكبر وإدراك الموضوعات بطريقة خاصة تابعة للفرد نفسه. والواقع ان هناك عدد لا حصر له من التجارب التي تؤكد ان إدراك الفرد للعالم الخارجي يتأثر بواقع وحاجات الفرد الشخصية وبنائة النفسي بأكمله (النافع وآخرون: 1975).

وتشير **(كلارك: 2004 Klark)** في كتابها " تفعيل التعلم (النموذج التربوي المتكامل في الصف)" الى ان **(كابرا Capra)** يرى أن التكامل لا يمكن إنقاصه ليكون الأجزاء المكونة لذلك الكل.. وفي هذه الحالة ثمة حاجة للتوازن الديناميكي وتكامل العلاقات والتوكيد الذاتي. والإدراك بوصفه تفاعلياً وديناميكياً وتكاملياً يتبع طبيعياً من وجهة النظر المطروحة. (كلارك: 2004)

ويشير (**نشوان ومحمد:2004**) الى أن (فيرجسيون: **Ferguona 1980**) أوضح أن " جميع الأشياء الكلية تسمو (تتفوق) على أجزائها نسب التماسك الداخلي والتعاون والانفتاح على المدخلات. وكلما كان الكل عاليا في السلم كان مجال تميزه أكثر وضوحا أن فهم مثل هذه المهارات سوف يقود المربين نحو الطرائق التعليمية التي تقلل التوتر والتجزؤ (التبعثر) نحو النشاطات التي تخلق الانسجام والتماسك والتواصل ". (كلارك: 2004)



ومهارات التكامل (Integrating skills) يتطلب تحليلها تناول الأشياء منفصلة، لأن مهارات التكامل تقتضي وضع الأجزاء التي توجد بينها علاقات معاً لفهم المبادئ،ويتم ربط المعلومات الجديدة بالمعرفة السابقة في أثناء بحث المتعلم عن المعرفة السابقة بالمعلومات الجديدة ومن ثم دمج هذه المعلومات (الجديدة والسابقة) في بناء جديد.(نشوان ومحمد:2004) و (السرور: 1997)

نستنتج من كل ما تقدم ان الفرد يحتاج إلى إدراك كيفية استخدام كل الحواس لكي يتمتع بتكامل إدراكي ينجح في الكشف عن الأنماط الإدراكية لمن يتعامل معهم وبالتالي يصل إلى التواصل وتحقيق الأهداف. وقد أكدت الدراسات في مجال البرمجة اللغوية العصبية نجاح NLP (البرمجة اللغوية العصبية) في قدرتها على تنمية الأنماط الإدراكية المهملة والضعيفة والغالبة وصولا إلى التكامل الذي يعد نقطة ارتكاز النجاح في إدراك الفرد المتكامل لأي موقف يواجهه في حياته العلمية والعملية. ولذا ارتأت

الباحثة استخدام إحدى برامج NLP (البرمجة اللغوية العصبية) في تكامل الأنماط الإدراكية لدى طالبات المرحلة الإعدادية.

تعريف الإدراك perseption

أطلعت على ما يزيد على المائة من تعاريف الإدراك وكانت محصورة في الفترة الزمنية بين عام(*) 1943 – 2004 ومن جميع تعاريف الإدراك التي حددت فيها مفهوم الإدراك بوصفه مصطلحاً استنتجت النقاط الآتية:

إن الإدراك يمر بثلاث مراحل هي:

- انه نظرة إجمالية (التعميم).
- تحليل وإدراك العلاقات القائمة بين الأجزاء (التمييز)
- إعادة تأليف الأجزاء (التكامل).

وتعد هذه المراحل أساسا لعمليات عقلية أكثر تعقيدا كالتفكير.

الإدراك من وجهة نظر البرمجة اللغوية العصبية

يعرفه (التكريتي 1999) بأنه " ورود المعلومات إلى الدماغ من الحواس الخمس: البصر، السمع، الحس، الشم، والذوق ويقوم الدماغ بتشفير المعلومات ثم تفسيرها وبالتالي فهمها "(التكريتي: 1999)، وعرفه (الفقي: 2001) بأنه:" عملية إعطاء معاني للمثيرات التي يستقبلها الدماغ، علما ان هذه المعاني تختلف من شخص إلى أخر". (الفقي: 2001)، وعرفته الموسوعة العربية للكومبيوتر والانترنيت: 2003 بأنه:

" عملية نقل الواقع إلى الدماغ بواسطة الحواس ووجود معوقات سابقة يفسر بواسطتها الواقع " (الموسوعة العربية لكومبيوتر: 2003).، **وعرفته سونايت (Suekinght: 2004) بأنه** " " عملية فهم وتفسير المثيرات المختلفة التي تؤدي إلى

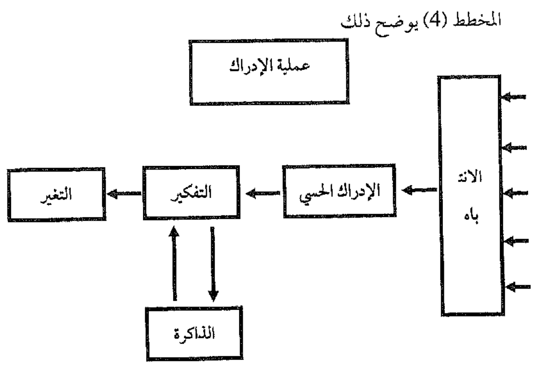
(*) العيسوي، عبد الرحمن محمد (1943) " دراسات في السلوك الإنساني"، القاهرة.

الاختيار من قبل الفرد ليرقى إلى مستوى أعلى من الفهم والإدراك ".، **وعرفه أوكونور وجون (O'conoor & John: 2004) بأنه** " عملية حضور الأشياء والمثيرات في لحظة معينة، الوعي في لحظة الإحساس به ". (أوكونور وجون: 2004)

تظهر البرمجة اللغوية العصبية إن عملية الإدراك Perception لدى الإنسان تتم وتتظافر خمسة عوامل تشارك في العملية وهي:

- الإدراك الحسي - الانتباه - التفكير - الذاكرة - التعبير او اللغة

المخطط (4) يوضح ذلك



المخطط (4)

العناصر الخمسة التي تشترك في عملية الإدراك

(التكريتي: 2004)

الأنماط الإدراكية

يعرفها هارت وانتوني (Hart Antonee: 1977) بأنها: " بناء عقلي معرفي يتضمن أفكاراً تعكس معرفتنا عن الأشياء والموضوعات والمواقف والأحداث والذات. (هارت وانتوني: 1977) في (دروزة: 2004).**ويعرفها أشكرفت**

(Ashcraft: 1989) بأنها " نماذج مخزنة في الذاكرة وهي ثابتة ومحددة لأي مثير تمت معالجته أو تم التفاعل معه في السابق (Ashcraft:1989) في (الزغلول: 2003).**وعرفها التكريتي (1999) بأنه**:" الإحساس المتولد عن كل حاسة من هذه الحواس الخمس نمطا (mode) خاصا للإدراك. فالإدراك الناتج عن (رؤية) شيء هو النمط الصوري Visual (نسبة إلى الصورة) والإدراك الناتج عن (سماع) صوت هو النمط السمعي Auditory والإدراك الناتج عن (الإحساس) بشيء هو النمط الحسي Kinesthetic والإدراك المتكامل تشترك فيه الأنماط الإدراكية الثلاثة معا.(التكريتي: 1999) **ويعرفها هاريس (Harris: 2004) بأنها**: " الحواس التي يستخدمها الفرد عند أول استجابة يصدرها إزاء موقف ما. ويمكن ملاحظة هذه الحواس من خلال حركات العين اللاإرادية كما يمكن تقسيمها من خلال الأنماط اللغوية التي يستخدمها الفرد يتبعها أحاسيس متنوعة ملائمة للموقف(هاريس: 2004).

تكامل الأنماط الإدراكية

ورد مصطلح تكامل الأنماط الإدراكية في العديد من المصادر التربوية والنفسية الحديثة دلالة على أهميته وعرفه العديد من العلماء منهم:

عرفه أندرسن (Anderson: 1995) بأنه " تفاعل أكثر من حاسة في استقبال الخصائص المختلفة للمنبهات الخارجية فنحن نحس ونسمع ونرى ونشم ونتذوق في أن واحد وهنا يعمل نظامنا الإدراكي على تجميع هذه الأشياء وترميزها مما يسهل بالتالي عملية إدراك الأشياء بشكل متكامل ". (Anderson: 1995) ،**وعرفه كارول (Carol: 1996) بأنه** " العملية التي يتم من خلالها إدراك المثيرات والغلق الإدراكي للمثيرات ومطابقتها مع آية تمثيلات سابقة مختزنة في الذاكرة ". (كارول 1996) في (القطامي: 1996)، **وعرفه بزوفسكي وباروشفسكي (1996) بأنه**"" صفة للإدراك تمثل في أن كل شيء بما في ذلك الموقف الموضوعي المكاني يدرك بوصفه كلاً منظماً ثابتاً، حتى أن كانت أجزاء من هذا الكل غير ملحوظة."(بزوفسكي وباروشفسكي: 1996)،**وعرفه الوقفي (1998) بأنه**:

" قيام الدماغ بتعبئة الفراغات وتكملة النواقص في المعلومات الواردة إليه من الاحساسات مستعينا بذلك بالخبرات السابقة المخزونة فيه " (الوقفي: 1998). وعرفها **التكريتي (1999) بأنه:"** تكوين الصورة الذهنية لمشاهد ما من خلال ثلاثة مركبات (أنماط) صورية، سمعية وحسية، إلا ان مشاركة هذه المركبات الثلاثة في تشكيل المشهد ليست متساوية، فلكل إنسان طريقته الخاصة في تشكيل المشهد الداخلي في ذهنه من المركبات الثلاثة " (التكريتي: 2004). **وعرفه ليفين (Lwein: 2002) بأنه:"** فهم الموقف بصورة كلية للإحاطة بالعناصر المختلفة المكونة للموقف من اجل إدراكه لذلك يبدأ بوصفه كلاً ليمثل أبعاده الزمانية والمكانية كافة والقوى المؤثرة ثم يأتي التحليل بعد ذلك ".(ليفين: 2002) في (توق وآخرون: 2002). **وعرفها التكريتي (2004) بأنه**

" اشتراك الحواس الخمس كلها في عملية الإدراك في حياتنا إلا أن الغالبية العظمي لمدركاتنا ولذكرياتنا كذلك تأتي عن طريق ثلاث حواس رئيسة البصر، والسمع، والإحساس وتدعى أحيانا هذه الأنماط الإدراكية الثلاثة بالإنكليزية VAK، وهي الحروف الأولى للكلمات الثلاث Visual , Auditory , Kinesthetic ". (التكريتي: 2004)

وعرفه يونس (2004) بأنه "" نتاج للتفاعل والتكامل المتبادل وبين الاحساسات الصادرة من المثيرات في المحيط الفيزيائي والعمليات العقلية المعرفية وغير المعرفية، أي تفاعل وتكامل للعوامل الموضوعية والذاتية معا ". (يونس: 2004)، **وعرفه أوكونور وجون ((O'conoor & John: 2004) بأنه ""** القدرة على التنقل بين مواقع الأنماط الإدراكية الثلاثة بمهارة وبوعي او لا وعي وهو ضروري للتعرف بحكمة وتوازن، فالمتعة والإبداع يأتيان من التنوع في طريقة النظر الى الأمور أما التماثل فيؤدي الى الملل والصراع ". (أوكونور وجون: 2004)

أما المصطلح النظري لتكامل الأنماط الإدراكية للبحث فهو.

" العملية التي يتم بها جمع الأنماط الادراكية الثلاثة الصوري والسمعي والحسي بحيث يركز الفرد على استخدام حواسه جميعا من اجل إدراك الموقف بشكل متكامل وبالتالي يحقق التفاعل والتأثير بصورة تخدم مجريات الموقف الذي يدركه ".

النظريات الخاصة بالإدراك

هناك نظريات عديدة في تحليل الإدراك ومقوماته وكيفية حدوث الإحساس بوجود الأشياء الخارجية وعلاقته بهذه الأشياء ودور الخبرة الماضية في تفهم المدرك والعلاقة بين الحواس والمنبهات. (يونس: 2004)

وتوجد محاولات من جانب علماء القياس النفسي لتطبيق العوامل التي استخلصتها البحوث المختلفة نتيجة استخدام منهج التحليل العاملي، ومن أهم الجهود في هذا المجال بحوث جيلفورد وزملائه بجامعة كاليفورنيا (نموذجه المعروف ببنية العقل) (SOI) Structure of Intellect الذي يسهم في الوظائف الكشفية التنقيبية Hueristle Mode لتكوين الفروض المتعلقة بعوامل جديدة للذكاء. افترض لهذه البنية نظاما ثلاثي الأبعاد أو الأوجه Faces يتضمن العديد من القدرات العقلية التي صنفت الى ما يأتي: (علام: 2000)

1. **المحتوى:** Continent أي المادة التي يجري تناولها.
2. **العمليات:** Processes أو الإجراءات Procedures التي تؤدي على المحتوى.
3. **النواتج:** Products أي ما ينتج عن أداء العمليات على المحتوى أو صيغة الفكر الناتج.

وقسم كل من هذه الأبعاد أو الأوجه بعد تحليلها على أقسام فرعية، أربعة للمحتوى وخمسة للعمليات وستة للنواتج بذلك يصبح العدد الكلي للنواتج 4 × 5 × 6 = 120 قسما.

غير أن جيلفورد عام 1970 أعاد النظر في البعد المتعلق بالمحتوى فقسم أحد مكوناته وهو المحتوى الشكلي إلى محتوى بصري ومحتوى سمعي وبذلك أصبح عدد أقسام المحتوى خمسة والعدد الكلي للأقسام 5 × 5 × 6 = 150 قسما. وينقسم المحتوى في ضوء ذلك على خمسة أقسام:

1. **المحتوى السلوكي Behavioral**: ويتضمن معلومات تتعلق بسلوك الأفراد والتفاعل فيما بينهم، وهذا السلوك أساسا هو سلوك غير لفظي إذ يتركز الاهتمام على الوعي والانتباه، والإدراكات، والرغبات، والمشاعر، والأمزجة، والانفعالات، والتصرفات، وقد اقام هذا القسم على أساس نظري بحت ليمثل مجالا عاماً يطلق عليه أحيانا " الذكاء الاجتماعي ".
2. **المحتوى السيمانتي Semantic** : يتضمن معاني في الألفاظ والأفكار.
3. **المحتوى الرمزي Symbolic**: يتضمن معلومات رمزية مثل الحروف والأرقام والإشارات المتعارف عليها.
4. **المحتوى الشكلي Figural**: يتضمن مواد عيانية يمكن إدراكها من خلال الحواس. وينقسم المحتوى الأخير على قسمين محتوى بصري ومحتوى سمعي. (علام: 2000) و (دروزة: 2004)

والقدرات الإدراكية المعرفية تتجسد في اكتشاف المعلومات أو التعرف عليها، أو تحصيلها. والاستجابات المطلوبة في اختبارات القدرات الإدراكية المعرفية تعتمد على فهم شيء ما أو التعرف عليه أو اكتشاف أنماطه الإدراكية الثلاثة (الصوري، السمعي، والحسي) من جانب المفحوص أو فهم الموقف السلوكي والتعرف عليه بإعطاء استجابات وفق ما يتطلبه الموقف.

ويمكن ان تتمايز القدرات الإدراكية فيما بينها أما على أساس محتواها أو مادتها في الاختبار (المحتوى) وعلى أساس نوع الشيء الذي يتعامل معه المفحوص أو يكتشفه أو على أساسهما معا. والجدول (1) يوضح القدرات الإدراكية التي تم اكتشافها من قبل (جيلفورد) في نظرية بنية العقل.

جدول (1)

مصفوفة القدرات المعرفية والإدراكية

نوع الناتج	نوع المحتوى			
	أشكال	رموز	معاني	مواقف سلوكية
وحدات	إدراك وحدات أشكال بصرية إدراك وحدات أشكال سمعية	إدراك وحدات رموز بصرية إدراك وحدات رموز سمعية	إدراك وحدات معاني	إدراك وحدات المواقف السلوكية
فئات	إدراك فئات الأشكال	إدراك فئات الرموز	إدراك فئات المعاني	إدراك فئات المواقف السلوكية
علاقات	إدراك علاقات بين الأشكال	إدراك منظومات الرموز	إدراك منظومات المعاني	إدراك علاقات بين المواقف السلوكية
منظومات	- إدراك منظومات الأشكال البصرية - إدراك منظومات الأشكال السمعية - إدراك منظومات الأشكال الحركية	إدراك منظومات الرموز	إدراك تحويلات المعلني	إدراك منظومات المواقف السلوكية
تحويلات	إدراك تحويلات الأشكال	إدراك تحويلات الرموز	إدراك تحويلات المعاني	إدراك المواقف السلوكية.
تضمينات	إدراك تضمينات الأشكال	إدراك تضمينات الرموز	إدراك تضمينات المعاني	إدراك تضمينات المواقف السلوكية

(أبو حطب: 1978)

وتصنف نظرية جيلفورد " بنية العقل " العوامل المختلفة لتصنيف القدرات الإدراكية إلى ثلاث أبعاد.

1. العمليات 2. المحتويات 3. النواتج

- **بالنسبة لمحتوى الأشكال:** وهي نوع من المعلومات لها خصائص حسية وهذه الأشكال أو المدركات الحسية قد تكون صورية (شكل، حجم، لون) أو سمعية (لحن، إيقاع، أصوات) أو حسية تتعلق بمجمل الاحساسات الأخرى (الحركي، الشمي، الذوقي ... الخ). (ابو علام ونادية: 1983).
- **بالنسبة لمحتويات الرموز:** هي نوع من المعلومات له خصائص مجردة وليست حسية وليس لعنصر المعنى فيه دور كبير، ومن أمثلتها الأرقام والحروف والمقاطع بل والكلمات حين يكون التركيز على الأصوات أو الحروف التي تتكون فيها. وفي البرمجة اللغوية العصبية يدعى هذا النوع من الإدراك بالنمط الإدراكي الرقمي.
- **المحتوى اللغوي:** هو نوع من المعلومات تتمثل فيه الأفكار والمعاني التي تتشكل في أغلب الأحوال في صور لغوية. (وبالنسبة لكل من المحتوى الرمزي واللغوي يمثلان في البرمجة اللغوية العصبية ضمن النمط الإدراكي الرقمي).
- **والمحتوى السلوكي:** هو نوع من المعلومات يتمثل فيه سلوك الآخرين وسلوك الذات في هذه النقطة نستطيع الجمع بين الأنماط الإدراكية الأربعة (الصوري، السمعي، الحسي، والرقمي).
- **أما النواتج:** هي الطريقة التي يتم بها التفاعل مع المحتويات سواء كانت أشكالا أم رموزاً أم معاني أم مواقف سلوكية، وسواء استخدمت في ذلك عمليات الإدراك أم الذاكرة. ويرى جيلفورد أن هناك ستة أنواع من النواتج هي:
  - **الوحدات:** تمثل أبسط ما يمكن ان تحلل إليه معلومات المحتوى.
  - **الفئات:** هي مجموعة من الوحدات تجمع بينها خصائص مشتركة وهي جوهر التصنيف.

- **العلاقات**: وهي ما يربط الوحدات بعضها البعض كعلاقات التشابه أو الاختلاف.
- **الاتساق**: مجموعة من العلاقات المنظمة المتداخلة التي تربط بين أجزاء متفاعلة يتكون منها كل مركب أم نمط إدراكي معقد وهذه الأجزاء قد تكون وحدات أم فئات، ومن أمثلة ذلك الحسابات. (الشيخ: 1978).
- **التحويلات**: يقصد بها التغيرات أو التعديلات أو التحويلات التي تطرأ على المعلومات سواء من حيث الصيغة أم الشكل أم البيئة، والبنية أم التركيب أم الخصائص أم المعنى أم الاستخدام. ومن أمثلة صور التحويل المحتوى الشكلي، التغير الكمي أو الكيفي في الإحساس أو في المواضع (الحركة). أما التحويل في المحتوى الرمزي فيتمثل في الرياضيات (حل المعادلات الجبرية) وفي المحتوى اللغوي يطرأ التحويل على المعنى أو الدلالة أو الاستخدام وفي المحتوى السلوكي يتمثل المعنى ويتمثل في تغيير السلوك في تغير في الحالة المزاجية أو تعديل الاتجاهات (ابو علام ونادية: 1983) و (علام: 2000).
- **التضمينات**: وهو ما يتوقعه الشخص أو يتنبأ به أو يسبق به الأحداث أو يستدل عليه من المعلومات المتاحة في الاختبار ومعنى ذلك ان هذه التضمينات تتطلب ان أي وحدة من وحدات المعلومات تؤدي إلى أخرى بطريقة طبيعية، والتضمين هو ما يسمى في المنطق بالربط، وعندما تتخذ العمليات أساسا للتصنيف فاننا نستطيع ان ننسب إليها النواتج والمحتويات، وهكذا نحصل على خمسة جداول أو مصفوفات توضح الخلايا المختلفة لهذا التنظيم الثلاثي (ابو علام ونادية، 1983).

يعد **(جيلفورد 1988) Cuilford** و **(جاردنر 1983)** من أبرز المدافعين عن مفهوم القدرات الإدراكية المعرفية المتعددة. (البيلي وآخرون: 1997) و(أبو حطب: 1978). وهناك نظريات عديدة في تحليل الإدراك. إذ يؤكد سبيرمان بان الإدراك جزء من الذكاء ويتضمن قدرات يمثل الإدراك إحداهما (أبو حطب: 1978) و(Robert:2003) و(Smith & et al:2003).

وفن الإدراك في ضوء الأسس الثلاثة للنشاط العقلي المعتمدة في التفكير إذ يقول " يأتي الأساس الأول وهو التعرف، أي ان يتعرف الفرد على الخبرة ثم يتحول الاحساسات الموجودة إلى إدراك فتعرف هذه الإدراكات بالاحساسات المدركة للخبرة، أما الأساس الثاني فهو عملية إبراز العلاقات الأساسية الموجودة والخبرة في حين ان الأساس الثالث هو استنباط العلاقات بين الخبرة الجديدة أي (المدرك الجديد) والخبرات السابقة". (السلطاني: 1984:) و(دافيدوف: 1983)

اما النظرية المعرفية فهي تهتم أساسا بالطرق التي يدرك بها الأفراد الأشياء والوقائع وكيف يفكرون فيها وهذه تتعلق بالأساليب المعرفية (Cognitive Style) التي تؤكد على أهمية دقة الإدراك وثراء التنبيه البيئي وكمية المعلومات الواردة والمخزونة في نمو التفكير وتطوره (عبد الحميد: 1987) و (عبد الحميد وغسان: 2002)

ويرى بياجيه الذي قامت نظريته أساسا على ملاحظة ودراسة الإدراك الإنساني وخاصة في مراحل الطفولة، أن مبدأ المخططات العقلية تزداد تعقيدا مع ازدياد إدراك الطفل وتخزينه لإدراكاته (Piajet: 1975). كما يرى بياجيه أن الإدراك أساس التفكير المرن وعرف مرونة الإدراك بأنها قدرة الفرد على إدراك الموقف من جوانبه المختلفة والاستجابة لكل منها حسب ما يقتضيه من حلول أو مقترحات بالتعديل أو الحذف أو الإصابة أو التفكيك وإعادة البناء في صيغ جديدة في زمن أقل (بياجية: 1986).

أما جيلفورد فقد أشار إلى أن القدرات الإدراكية هي التي تتعلق بالعمليات المتضمنة في اكتساب المعلومات، أو التعرف عليها، وتجعل والاستجابات المطلوبة في اختبارات المعرفة تعتمد على فهم شيء ما أو التعرف عليه أو اكتشافه من جانب المفحوص.

(الشيخ: 1978).

دراسات تناولت تكامل الأنماط الإدراكية باستخدام البرمجة اللغوية العصبية منها:-

دراسة الكسندر وآخرين (Alexander & et al:1979)

" أثر استخدام منظومة المعلومات بالطريقة البصرية أو الشفوية في تحسين عمليتي التعلم والإدراك "

استخدمت عينة مكونة من أربع مجموعات عرضت من خلالها منظومة المعلومات ولقد عرضت بطرائق بصرية او شفوية او قبل شرح المادة التعليمية او بعدها وأظهرت الدراسة تقدماً واضحاً في تحسين عمليتي التعلم والإدراك إذ فاق أداء كل من المجموعات الأربع في دراستهم التي أجروها (بصري، شفوي، قبل، بعد) أداء المجموعة الضابطة التي لم تتلق مثل هذه المنظومة. وذلك عندما استخدموا اختباراً لاحقاً تكون من (20) فقرة من نوع الاختبار المتعدد الذي يقيس القدرة على الإدراك. وعندما فحص الكسندر وآخرون متوسطات المجموعات التجريبية الأربع وجدوا ان هناك توجها نحو تفوق منظومة المعلومات الصورية على الشفوية والقبلية والبعدية، إلا أن الفروق لم تصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية.

(Alexander& et al: 1979) في (دروزة: 2004)

دراسة دي لونج (De Loung 1983)

" أثر استخدام بعض استراتيجيات البرمجة اللغوية العصبية في إدراك الوقت "

هدفت الدراسة إلى معرفة اثر بعض استراتيجيات البرمجة اللغوية العصبية في إدراك الوقت وتكونت عينة البحث من (40) طالباً وطالبة من المرحلة الثانوية، طلب الباحث من المفحوصين ان يجلسوا أمام بيئات مصغرة **" مثل منزل للشخصيات العرائسية "** ويتخيلوا أنهم أشخاص يعيشون في هذه البيئة ويقومون بأداء نشاط ما، ثم طلب منهم التعبير عن هذه الخبرة بعد نصف ساعة، وأظهرت النتيجة وكانت مثيرة للدهشة أن إدراكهم للزمن ارتبط مباشرة بحجم البيئات التي تخيلونها. ففي البيئة ذات القياس (12) تمثلت لهم النصف ساعة في دقيقتين وأربع وأربعين ثانية، ومع البيئة ذات القياس (24) مرت النصف ساعة في دقيقة وست وثلاثين ثانية واستنتج الباحث من ذلك ما يأتي : أن الزمن والمساحة يعملان على ترابط.. وإدراك الزمن.. ويتأثر الأفراد

بمقاييس البيئة المحيطة أيضا.. وفي وجود ظروف ملائمة، وسيزيد من تفاعل أفراد البحث مع البيئة حتى تظل متوافقة مع قياسات هذه البيئة.. وتزايد سرعة الأداء العقلي في تناسق مباشر مع هذه القياسات. (De Loung: 1983) في (هاريس: 2004).

وأجريت مجموعة من الدراسات باستخدام بعض تقنيات NLP وأثرها في الإدراك:

الدراسة الاولى لـ مولي وألن (1997).: أثر بعض تقنيات NLP في الإدراك البصري.

هدفت الدراسة الأولى إلى معرفة أثر استخدام بعض تقنيات NLP على الإدراك البصري وهدفها الثاني كان قياس الإدراك البصري وأثره على قوة الملاحظة لدى المفحوصين اتجاه مكونات الحجرة الدراسية. وعينة الدراسة مؤلفة من مجموعة تجريبية بلغ عددهم (37) طالبا، ويناظر هذا العدد في المجموعة الضابطة. طلب الباحث من أفراد عينة الدراسة التجوال داخل الحجرة الدراسية وإلقاء نظرة جيدة عليها لفترة لا تزيد عن دقيقتين، ثم طلب منهم فجأة إغماض أعينهم وأن ينصتوا جيدا إلى الأسئلة التي سوف تطرح، وألا يجيبوا عنها بصوت عال، وعند إعطائهم الإشارة بفتح الطلاب أعينهم ويتأكد كل طالب من انطباعاته من أقرب شخص يقف بجانبه. وأهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة ان الأشياء المألوفة تصبح مهمة عندما تختفي عن الأنظار، فضلا عن ذلك وجد الباحث ان الطلاب لم يتحدثوا كثيراً، سوى بعض الجمل المتواضعة وربما ببعض الجمل التعجبية، وقوة الملاحظة لدى أفراد العينة التجريبية أصبحت نسبة تحسنها ذات دلالة إحصائية مقارنة مع نسبة تحسن المجموعة الضابطة وهذا مؤشر واضح على أهمية استخدام تقنيات NLP وتأثيرها في الإدراك البصري (مولي وألن: 1997).

الدراسة الثانية:

" اثر بعض تقنيات NLP في الإدراك السمعي "

هدفت الدراسة إلى تطوير الإدراك السمعي لدى المفحوصين من خلال الإجابة عن الأسئلة الآتية:

س1 ما مدى بعد الصوت ؟

س2 هل كان متصلا أم متقطعاً ؟

س3 ما هي مدته وما مصدره ؟

س4 كيف إفاد المفحوصون من استخدام تقنيات NLP في هذا المجال ؟

س5 كيف تم تقديم صوت مألوف بطريقة غير مألوفة ؟

وبلغت عينة الدراسة (30) طالباً قسمت إلى مجموعات لا تقل عن ثلاثة ولا تزيد عن ستة، وطلب منهم إغماض أعينهم وان ينصتوا بتركيز لكل الأصوات في داخل القاعة وخارجها. المدة المخصصة لهم دقيقتان، قام الباحث بعد إجراء التجربة بجمع الإجابات واهم النتائج التي توصل إليها البحث وجد ان هناك أثراً واضحاً في استخدام تقنيات NLP (البرمجة اللغوية العصبية) في تطوير الإدراك السمعي إذ أثرَ استخدام تقديم صوت مألوف بطريقة غير مؤلوفة بفارق واحد مهم في الإدراك السمعي، يمكن التأكد من الأشياء المنظورة وليس بمقدورنا دائما التأكد من الأشياء المسموعة.

أوضحت الدراسة ان الطلاب في المجموعة التجريبية كان تعديلات إجاباتهم مبنية على معلومات مشتركة من محيطهم، أي ان الإدراك السمعي تأثر نحو الإيجاب باستخدام هذه التقنيات لصالح المجموعة التجريبية (مولي وألن: 1997).

الدراسة الثالثة:

" اثر بعض تقنيات NLP في الإدراك السمعي "

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مصدر الصوت في ذاكرة الطلاب من خلال طرح أسئلة خاصة لهم مثل:

س1 هل بإمكانكم اختيار صوت سواء كان (بسيطا أم مركبا) ؟

س2 هل تستطيعون ان تقوموا باعداد مشهد من التمثيل الصامت يبين بوضوح الشيء الذي تستمعون إليه ؟

س3 هل بإمكان كل منكم ان يشخص بدقة الصوت الذي كان في ذاكرته ؟

قام الباحث باختيار مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة لقياس مدى تأثير استخدام بعض أساليب NLP في قياس مصادر السمع الحقيقية.

وأوضحت الدراسة ان الطالب قد يسمع الأصوات المحيطة به فعلا كصوت الباب، او صوت زملائه، أو آلة تسجيل في الصف، أو صوت المعلم أو أصوات خارجية لا تحيط فقط قاعدته، بل بما حوله، لذلك يعتمد في تحليلها وفي تخيل مصادرها على الخبرات الحسية المخزونة في ذاكرته ويستطيع تقليد الأصوات المعبرة عنها. والأسلوب الذي استخدمه الباحث هو: طلب من أفراد العينة التجريبية استخدام لغة التعامل فيما بينهم وكذلك مشاركة الطلاب بعضهم مع بعض وعليه فان هذه الطريقة مناسبة جدا لتهيئتهم لاستعمال لغة الإيحاء والتعليق ولاستعمال تغيير الحتمية واللاحتمية وأوضحت نتائج الدراسة ان طلاب العينة التجريبية أظهروا تفوقا واضحا على المجموعة الضابطة في مجال الإدراك السمعي وهذا مؤشر واضح على استفادة الطلاب من استعمال تقنيات NLP (البرمجة اللغوية العصبية) وأثرها في تطوير إدراكهم السمعي. (مولي وألن: 1997)

دراسة ايجنس وآخرين (Agunis & &et al: 1998)

" تأثير السلوك غير اللفظي في قوة الإدراك "

استهدفت الدراسة التعرف على مدى تأثير الاتصالات غير اللفظية (السلوك المرئي، وحركات الجسم) في قوة إدراك المستجيبين (المكافآت، الإكراه، الشرعية، الخبرة، والمصداقية). وقد اختيرت عينة الدراسة من (170) من الطلبة والطالبات، (98) منهم من الإناث و (72) منهم من الذكور – فقد توصلت الدراسة إلى ان الحركات الجسمية ليس لها أي تأثير على قوة إدراك المستجيبين للأبعاد الخمسة، إلا أن السلوك المرئي له علاقة مباشرة بقوة إدراك المستجيبين للأبعاد الخمسة المذكورة أعلاه. (مؤتة للبحوث والدراسات: مجلة علمية محكمة). (Agunis & Others 1998)

دراسة كرندر وباندلر (Grinder & Bandler: 2001)

" أثر اللغة والأنماط التمثيلية في تكامل الأنماط الإدراكية "

استهدفت الدراسة معرفة أثر استخدام اللغة والأنماط التمثيلية في تكامل الأنماط الدراسية. أجريت الدراسة على عينة من (25) فردا باستخدام بطاقات (صفراء، خضراء، حمراء). تم تصنيف الحاضرين باستخدام اختبار تشخيص لفظي إلى ثلاث أنماط ووزعوا على البطاقات فكانت البطاقات الصفراء للنمط الحسي والبطاقات الخضراء للنمط السمعي والبطاقات الحمراء للنمط الصوري ثم تم دمج أفراد المجموعة معا بغض النظر عن أنماطهم الإدراكية. واستمر البرنامج فترة (6) أسابيع بواقع ساعتين في اليوم الواحد وبعد انتهاء البرنامج، أظهرت النتائج وجود تأثير ذو دلالة إحصائية بين الأفراد من ذي النمط الإدراكي الواحد، كما وجد أن جميع الأنماط الإدراكية تأثرت بالبرنامج تأثيرا إيجابيا لصالح المجموعة التجريبية. (Grinder & Bandler) www.unlimitedit.net

دراسة كونداليني (Kondalini 2002)

" دراسة مقارنة في استعمال أدوات NLP لتكامل الإدراك "

استهدفت الدراسة معرفة اثر ثلاث أدوات من أدوات البرمجة النفسية في تكامل الإدراك أجريت الدراسة على عينة من (40) طالبا جامعيا تم تشخيصهم إلى ثلاثة أنماط إدراكية (صوري وسمعي وحسي). **الأداة الأولى** كانت صورة مرسومة يطلب منهم تأملها لمدة (3) دقائق ثم كتابة مشاعرهم وأحاسيسهم حول هذه الصورة. **الأداة الثانية** كانت قطعة موسيقية تدعى (**تحت المطر**) وأيضا يطلب من الطلبة ان يسجلوا انطباعاتهم ومشاعرهم حول هذه القطعة. **الأداة الثالثة** طلب منهم ان يتأملوا أنفسهم في موقف انفعالي شديد ويقومون بوصف أنفسهم. الإجابات الأولية كانت لا تتعدى الصور الحسية لكل نمط من الأنماط الثلاثة. ثم تم تطبيق البرنامج لمدة (21) يوماً مستخدما دروساً في التكامل الإدراكي يتضمن مواقف شخصية وإرشادية وتربوية على مهارات لحل هذه المواقف فضلا عن مهارات تدريبية ممتعة لتنمية الذات. وبعد انتهاء مدة التدريب تم إعادة تطبيق الأدوات الثلاث السابقة وأظهرت أهم النتائج التي

توصلت إليها الدراسة بان إجابات الطلبة جمعت الأنماط الإدراكية الثلاثة. وعند حساب نسبة التحسن وجد ان هناك فرقاً ذا دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي.

كما تضمن البرنامج مناقشات وتوجيه أسئلة وإفساح المجال للمشتركين بالتعبير عن انفعالاتهم ومشاعرهم بصورة إيجابية. (Kondilini: 2002)

دراسة باتيسون 2003

" اثر برنامج باستخدام خرائط ومخططات جاهزة للعمل في تنمية الأنماط الإدراكية "

هدفت الدراسة معرفة اثر برنامج تضمنت دروسه خرائط ومخططات في تنمية الأنماط الإدراكية. استخدم الباحث عينة من (60) طفلاً قسموا على مجموعتين متساويتين في الذكاء العقلي والتحصيل، وتم تشخيص المجموعتين على أنها من ذوي النمط الإدراكي الصوري إذ كانت نسبة النمط الصوري لديهم 26٪، وطُبق البرنامج عليهم لمدة (8) أسابيع بواقع ساعتين في الأسبوع.

وبعد الانتهاء من البرنامج تم تطبيق اختبار الأنماط الإدراكية وأظهرت النتائج وصول المجموعة التجريبية إلى فئة الأنماط الادراكية المتكاملة بنسبة (60٪) وارتفعت نسبة النمط الإدراكي السمعي إلى (42٪) وارتفعت نسبة النمط الإدراكي الحسي إلى (40٪) في حين ان المجموعة الضابطة لم تتأثر نسبة الأنماط الإدراكية وبقيت في النمط الإدراكي الصوري بنسبة (36٪). (باتيسون: 2003) في (اوكونور وجون: 2004)

دراسة اوكونور وجون 2004

" تشخيص الأنظمة الحسية الإدراكية التمثيلية لدى طلبة المرحلة الإعدادية "

هدفت الدراسة تشخيص الأنماط الحسية الإدراكية لطلبة المرحلة الإعدادية وذلك بتطبيق البحث على عينة من (5782)طالباً وطالبة. واستخدمت مقاطع وصفية لمناطق مثل الغابات والبحر إذ يطلب من الطلاب ان يكونوا بحالة استرخاء تام ويتصوروا أنفسهم أنهم في غابة ويجعلهم يروا ويسمعوا أصوات العصافير، ويشموا الروائح، فضلا عن الإحساس بلحاء الأشجار والنسيم البارد. واستخدم الباحث في

الدراسة الأفلام والصور المرسومة، واستطاع من خلال بحثه ان يشخص الطلاب إلى الأنظمة الآتية:

1. نظام الرؤية الصوري نسبته 62 ٪.
- نظام الرؤية الصوري الخارجي نسبته 31 ٪.
- نظام الرؤية الصوري الداخلي نسبته 15٪.
- نظام الرؤية التخيلي نسبته 16٪.

2. النظام السمعي نسبته 21٪.
- النظام السمعي الخارجي نسبته 11٪.
- النظام السمعي الداخلي نسبته 10٪.

3. النظام الحسي على نوعين:
- النظام الحسي الخارجي نسبته 7٪.
- النظام الحسي الداخلي نسبته10٪. (اوكونور وجون: 2004)

دراسة مؤسسة مهارات النجاح (2004)

" أثر أحد البرامج العليا للتفكير في تطوير مهارات التفكير والإدراك "

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج البرامج العليا في تطوير مهارات الإدراك والتفكير والإبداع. استغرق البرنامج فترة (21) يوماً بواقع خمس ساعات يوميا، بمجموع (105) ساعة تدريبية، فضلا عن تضمن البرنامج الوحدات المعرفية والمهارية الآتية: برامج لتعليم الإدراك والتفكير منها الإجمال والتفصيل والعلاقة والتشابه والأنظمة التمثيلية (لصوري والسمعي والحسي) والفرز المعرفي وبرامج المشاعر والانفعالات الذي تكون من المواءمة الانفعالية والحالة الشعورية والإطار المرجعي. وبرامج الإدارة والاختبار وبرامج الاستجابة. والقيم والاعتقادات ترتيبها وقوانينها وتغيير الاعتقاد المفيد، فضلا عن الرسالة التي احتوت على عدة مواضيع للمشاركين في عينة الدراسة وأظهرت النتائج التقدم الواضح لصالح المجموعة

التجريبية. فقد ازدادت لديهم المهارات والوحدات المعرفية بنسبة 70٪ مما كانت عليه قبل البرنامج. (مؤسسة مهارات النجاح: 2004)

مؤشرات ودلالات الدراسات السابقة

عند مراجعة الدراسات السابقة نلاحظ تشابهاً كبيراً بين الدراسات السابقة من حيث:

الأهداف

اتفقت معظم الدراسات الأجنبية والعربية في محتوى أهدافها التي عنيت باستخدام تقنيات أو برامج البرمجة اللغوية العصبية ما عدا دراسة (الكسندر وآخرين: 1979) ودراسة (إيجنس وآخرين، 1990) اللتين استخدمتا استراتيجيات أخرى في تكامل الإدراك، وكذلك دراسة (اوكونور وجون: 2004) التي كان هدفها تشخيص الأنماط الإدراكية لدى طلبة المرحلة الإعدادية. علما ان معظم الدراسات السابقة كان هدفها معرفة أثر برنامج NLP (البرمجة اللغوية العصبية) في تكامل الأنماط الدراسية مثل دراسة (دي لونج: 1983) و (دراسة ويز: 1997) و (دراسة كرندر وباندلر: 2001) و (دراسة كونداليني: 2002) و (دراسة بايتسون: 2003) و (دراسة اوكونور وجون: 2004).

كما نجد الدراسات التجريبية التي قام بها مولي وإلن (1997) هذه الدراسات اعتمدت تقنيات خاصة تتعلق بكل نمط من الأنماط الإدراكية (الصوري، السمعي، الحسي) من خلال استخدام تقنيات خاصة لـ NLP في مجال الإدراك.

العينة

تراوحت عينة الدراسات من (15 - 400) فرد، ومعظمها كانت دراسات تجريبية وهي بحاجة إلى عينات صغيرة لأغراض الدراسة مثل دراسة (دي لونج: 1983) ودراسة (مولي وألن: 1997) و (ايجنس وآخرين: 1998) و (ساتير وآخرين: 1998) و (كرندر وباندلر: 2001) و (بيني، 2002) و (كونداليني: 2002) و (الجعيدي: 2003) و (ويز: 2003) و (باتيسون: 2003). وجميع هذه

الدراسات قسمت العينة على مجموعتين، تجريبية وضابطة لقياس اثر البرنامج في المجموعة التجريبية. ودراسات أخرى لم تكن فقط تجريبية أكاديمية بل تجاوزت عينة بحثها جميع شرائح المجتمع مثل دراسة (لافلي: 2004) و (دراسة المركز القومي للتنمية البشرية: 2004) و (دراسة مؤسسة مهارات النجاح:2004). وهناك دراسات تأهيلية تطويرية اختارت عينة من المجال التربوي النفسي مثل دراسة (هايدي: 2001) إذ كانت العينة مقتصرة على عدد من المرشدين النفسيين والتربويين، والدراسة التي تشابهها في التطبيق هي دراسة (العتيبي: 2003) وعينتها متكونة من (400) طالب وطالبة من المهتمين بعلوم تطوير الشخصية ضمن اختصاصات أكاديمية مختلفة. أما دراسة (الكسندر وآخرين: 1979) فتناولت عينة مكونة من أربع مجموعات تجريبية تقابلها مجموعة ضابطة. في حين بلغت عينة الدراسة لـ (أوكونور وجون: 2004) (5782) طالبا وطالبة كونها دراسة وصفية تشخيصية. أما دراسة (جوناثان: 1998) و (أوكونور: 2004) فانتقتا عينة من الشباب عبر ندوات الانترنيت (عن طريق chate).

الاختبار التشخيصي لتكامل الأنماط الإدراكية

من خلال مراجعة البحوث والدراسات السابقة ظهر ان هناك مجموعة من الاختبارات، ولكن معظم الدراسات تستخدم اختبار (Kostere: Kim: 1990) الذي ترجمه (التكريتي: 1999) وهو مكون من 33 فقر ة، واستخدمت بعض الدراسات عدة اختبارات خاصة بـ NLP وهي كالآتي:

- اختبار " **جريجوري باتيسون** ".
- اختبار " **سونايت** ".
- اختبار " **روبرت ديلتز** ".
- اختبار " **روبرنو اساجيولي** ".
- اختبار " **رودجر بيلي** ".
- اختبار " **إلتون دي لونج** ".

- اختبار " كوستركم ".

يتم تصحيح الاختبار التشخيصي

يتم تصحيح الاختبار بإعطاء الفقرة الوزن المناسب حسب تأشير المستجيب على سلم التقدير وبما ان الفقرات صيغت بثلاثة أنماط ادراكية (صوري، سمعي، وحسي)، فقد أعطيت درجة واحدة لكل نمط من الأنماط الثلاثة. وتم حساب درجة المستجيب حسب التكرارات التي يحصل عليه كل نمط والنمط الغالب هو النمط الذي يحصل على أعلى درجة (Kosters:1990) و (الفقي: 2004) و (التكريتي: 2004).

الاختبار التشخيصي لتكامل الأنماط الإدراكية

ت	الفقرة	البدائل	وضع إشارة
1	إذا حصلت لك مشكلة فانك	أ. تفكرين حتى ترين الحل المناسب.	
		ب. تناقشيها مع شخص أخر.	
		ج. تفكرين حتى تستشعرين الحل المناسب	
2	أي الأمور الآتية أكثر تأثيرا فيك	أ. منطق العقل ومقولاته.	
		ب. عدم وضوح الرؤية عند المقبل.	
		ج. عدم إحساس المقابل برأيك	
3	ما أود أن يفعله الآخرون	أ. اختيار الكلمات والعبارات المناسبة.	
		ب. الوجه المشرق والنظرات المخلصة.	
		ج. مشاعر الود والعلاقة الإيجابية.	
4	ما هو أهم شيء فعلته يوم أمس	أ. استمعت أو قلت كلاماً.	
		ب. رأيت مشهدا و صورة.	
		ج. شعرت بمشاعر معينة.	
5	ماذا تحبين إذا تنزهت في حديقة	أ. الاستمتاع لأصوات البلابل.	
		ب. مشاهدة المناظر الجميلة.	
		ج. تشمين رائحة الأزهار والورود.	

ت	الفقرة	البدائل	وضع إشارة
6	أمامك قصيدة فاهتمامك بها يكون بـ	أ. قراءتها والتغني بها.	
		ب. كتابتها في دفتر المذكرات.	
		ج. الانتباه إلى ما تحويه من معاني.	
7	أي نوع من الصديقات ترغبين	أ. التي تتحدث بهدوء.	
		ب. التي تقدر مشاعري واحاسيسي	
		ج. التي تهتم بمظهرها.	
8	كيف تكتسبين مهارة معينة	أ. بمراقبة صاحب السلوك (المهارة).	
		ب. استخدام أدواته.	
		ج. مناقشة صاحب المهارة.	
9	ما هي الطريقة المفضلة لديك في تناول الشاي	أ. استخدامه مع العطر.	
		ب. تتناولينه مع سماع أحاديث الأصدقاء.	
		ج. تتناوليه بالكوب المفضل لديك.	
10	لو استخدمت المنشار لقطع الخشب فان أول ما يتبادر الى ذهنك	أ. ترين شيئا.	
		ب. تسمعين شيئا.	
		ج. تحسين بشيء.	
11	لو عرضت عليك لوحة الموناليزا	أ. تركزين على ملامح الصورة.	
		ب. تحدثين نفسك عن ما تحبه فيها.	
		ج. تثير مشاعر خاصة لديك .	

ت	الفقرة	البدائل	وضع إشارة
12	لتعلم مهارة معينة ماذا تفعل	أ. تجدين مبرر ودافع لتعلمها.	
		ب. تتعلم المهارة مع الاستماع لنصائح المتدرب.	
		ج. تتعلمين وانت تنظرين الى ما حولك.	
13	عند مشاهدة لعبة كرة القدم على ماذا تركزين	أ. مشاهدة اللاعبين المحترفين.	
		ب.الاستماع لصوت المعلق الرياضي.	
		ج. التفاعل مع كل حركة ولمسة للكرة من قبل اللاعبين.	
14	لتنظيم وقتك فانك تقومين بـ	أ. عمل جدول تخططيه بنفسك.	
		ب. الاستماع لملاحظات ذوي الخبرة.	
		ج. تقسيم الوقت حسب الأهمية والأسبقية.	

ت	الفقرة	البدائل	وضع إشارة
15	بأي طريقة تغيرين عادات سلبية لا ترغبين فيها	أ. الاستماع لنصائح لآخرين.	
		ب. مشاهدة الأفلام التي تطرح نتائج هذه العادات.	
		ج. ممارسة عادات بديلة تجدينها في نفسك انها الأفضل.	
16	واجهك موقف صعبا كيف تتصرفين	أ. استعيد في ذاكرتي ما أراه من حلول.	
		ب. استمع لرأي شخص أثق به.	
		ج. عدم السيطرة على لموقف والإحساس بالمرارة.	
17	ما الشيء الذي يجذبك في صديقتك	أ. هيئتها وشكلها.	
		ب. أسلوبها في الكلام معك.	
		ج. تفهمها وانسجامها معك.	
18	أمامك صورة ما الذي يلفت نظرك إليها	أ. الألوان ووضوح الصورة.	
		ب. ما كتبه الرسام من عبارات.	
		ج. ما تعبر عنه ومدى تأثرك بها.	
19	ما هو الشيء الذي يستفزك أو يثير حفيظتك	أ. مشهد حصل أمامك.	
		ب. دوي صوت.	
		ج. عدم الاهتمام بك.	
20	إذا رأيت طفلاً ما الذي يشدك إليه	أ. شكله.	
		ب. نبرة كلامه وصوته.	
		ج. مدى تقبله لي.	
21	عندما تشاهدين فلماً ماذا تحبين فيه	أ. شخصياته.	
		ب. الموسيقى.	
		ج. أحداثه.	

ت	الفقرة	البدائل	وضع إشارة
22	عندما تتعلمين لعبة فاهتمامك يكون منصبا على	أ. مشاهدة الأفلام التي تدور حول اللعبة.	
		ب. الحوار مع فريق اللعبة او المدرب.	
		ج. مدى تعلقك وحبك لها.	
23	بماذا تحسين عند زيارتك للجامعة	أ. الشعور بالخجل والدهشة.	
		ب. كثرة المناظرة وتنوعها.	
		ج. الحوار المشترك بين الجنسين.	
24	إحساسك بالحب ناتج عن	أ. هيئة شخص جميل رأيته.	
		ب. المواضيع التي يتحدث بها.	
		ج. الحركات والتصرفات.	
25	انت واقفة تنظرين من الشباك في يوم ممطر ما الذي يلفت نتباهك	أ. نزول لمطر ومشاهدة الناس وما حولك.	
		ب.صوت وهطول المطر وسماع صوت السيارات.	
		ج. مشاعر وأحاسيس مختلفة	
26	شاهدت صديقة حميمة لم تريها منذ سنين كيف تواجهين الموقف	أ. بالنظر مليا إليها.	
		ب. إسماعها عبارات لترحيب والتهليل.	
		ج. استقبالها بحرارة وأخذها بالأحضان.	
27	تقتنين تحفة أو شيئا ثمينا ما الذي يشدك إليه.	أ. شكله والتمتع بالنظر إليه.	
		ب. رغبتي بامتلاكه.	
		ج. أتحدث عنه أمام معارفي.	

ت	الفقرة	البدائل	وضع إشارة
28	أمامك كتاب جديد جاذبيتك إليه سببها	أ. شكل الغلاف ونوعية الطباعة.	
		ب. عنوانه.	
		ج. ما يحتويه من موضوع	
29	أمامك وعاء فاكهة ما الذي يعجبك فيه	أ. طعم الفاكهة.	
		ب. شكل الفاكهة.	
		ج. الحديث الذي يواكب تناولها.	
30	أمامك جهاز الكمبيوتر استخدامك له قاصر على	أ. ممارسة الألعاب فيه والتعرف على محتوياته	
		ب. سماع الموسيقى والأغاني.	
		ج. رغبتك وحبك في استخدامه.	

مقياس تكامل الأنماط الإدراكية

في ضوء تعريف مفهوم تكامل الأنماط لإدراكية الذي وضعه (التكريتي:1999) لتحديد مفهوم الأنماط الإدراكية (الصوري، السمعي، والحسي) وبعد مراجعة مواقف الاختبار التشخيصي التي كان الغرض منها تشخيص الأنماط الإدراكية، ارتأت الباحثة أن يكون مقياس تكامل الأنماط الإدراكية مقياساً أدائياً وليس تقريرياً بالاعتماد على نظرية جيلفورد (بنية العقل) إذ حدد جيلفورد (28) قدرة ادراكية كما في الجدول والتي تم توظيفها بحيث يمكن قياسها وتكميمها توظيف مصفوفة القدرات الادراكية والمعرفية لبناء مقياس تكامل الأنماط الإدراكية

نوع الناتج	نوع المحتوى		
	معاني	مواقف سلوكية	المهارات التي تقيسها
وحدات	إدراك وحدات المعاني	إدراك وحدات المواقف السلوكية	معرفة مكونات الموقف من أنماط ادراكية (صوري، سمعي، حسي).
فئات	إدراك فئات المعاني	إدراك فئات المواقف السلوكية	معرفة نوع الموقف بكل تفاصيله (صوري، سمعي، حسي).
علاقات	إدراك علاقات المعاني	إدراك علاقات المواقف السلوكية	معرفة العلاقات بين المواقف من خلالة وجهة نظر المقابل والمراقب.
منظومات	إدراك منظومات المعاني	إدراك منظومات المواقف السلوكية	معرفة الأولويات المهمة في اتخاذ القرارات.
تحويلات	إدراك تحويلات المعاني	إدراك تحويلات المواقف السلوكية	معرفة النتائج المترتبة عن إدراك المواقف من خلال الأنماط الادراكية المتكاملة (صوري، سمعي، حسي).
تضمينات	إدراك تضمينات المعاني	إدراك تضمينات المواقف السلوكية	معرفة ما يترتب على نتائج المواقف من خلال الوصول الى إدراك المتكامل باستخدام النمط (صوري، سمعي، حسي) معا.

مقياس تكامل الأنماط الإدراكية

الصورة رقم (1)

السؤال: ما هي الاحساسات التي تراود ذهنك وأنت تنظرين الى هذه الصورة

....

....

....

....

الصورة رقم (2)

السؤال: ما هي الاحساسات التي تراود ذهنك وأنت تنظرين الى هذه الصورة

....

....

....

....

الصورة رقم (3)

السؤال: ما هي الاحساسات التي تراود ذهنك وأنت تنظرين الى هذه الصورة

....

....

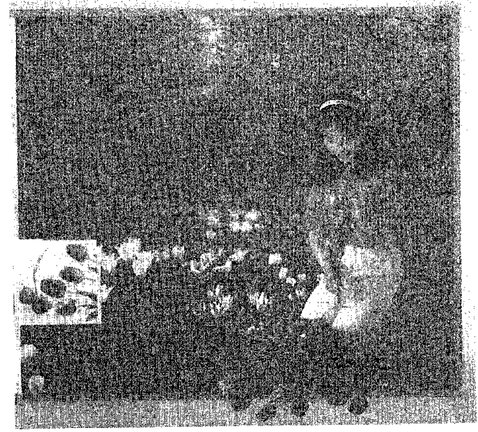
....

....

الصورة رقم (1)



الصورة رقم (2)



الصورة رقم (3)



المصادر

أولا :المصادر العربية

- القرآن الكريم

1. ابو جادو، صالح محمد علي **(1998)** : علم النفس التربوي، ط**1**، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

2. ابو حطب، فؤاد **(1977)** : القدرات العقلية، دار الكتب، مصر.

3. ابو حويج، مروان وآخرون، وإبراهيم الخطيب وسمير ابو مغلي (2002) : **القياس والتقويم في التربية وعلم النفس**، دار العلمية الدولية للنشر ودار الثقافة للتوزيع، عمان الأردن.

4. **أبو علام، رجاء محمود ونادية محمود شريف (1983)** : الفروق الفردية وتطبيقاتها التربوية، **دار القلم، الكويت**.

5. ابو الغنم، خالد محمد (2002) : أثر الرسائل غير اللفظية في فاعلية الاتصال الإداري للادارات الحكومية في لواء ذريبان. دراسة ميدانية، **مجلة مؤتة للبحوث والدراسات**، العدد (7)، المجلد (17)، ص116.

6. ألدر، هاري وبيريل هيذر : (2004) **البرمجة اللغوية العصبية في 21 يوماً**، مكتبة جرير للنشر والتوزيع، ط4، المملكة العربية السعودية.

7. اوكونور، جوزيف (2004) : **القيادة في البرمجة اللغوية العصبية**، ترجمة رنا جفان، اعداد ومراجعة المادة العلمية د. مسلم تسابحجي وغياث هواري، ط1، مركز أفاق بلا حدود، دمشق، سوريا.

8. اوكونور، جوزيف وجون سيمور (2004) : **مهارات الحياة في البرمجة اللغوية العصبية**، ترجمة إسامة جناد وباسل الشيخ محمد، ط1، مركز أفاق بلا حدود، دمشق، سوريا.

9. اوكونور، جوزيف وجون سيمور (2002) : **تشخيص الأنظمة الحسية الإدراكية التمثيلية لدى طلبة المرحلة الاعدادية** من إصدارات مركز أفاق بلا حدود، دمشق، سوريا.

10. باتيسون، جورج (2003) : أثر استخدام خرائط ومخططات جاهزة للعمل في تنمية الأنماط الإدراكية لدى الأطفال في كتاب، (**مهارات الحياة في البرمجة اللغوية العصبية**)، تأليف جوزيف اوكونور وجون سيمور، 2004، ص109.

11. بتروفسكي أ. ف. و أ. ج دبارو شفسكي (1996) : **معجم علم النفس المعاصر**، ترجمة مهدي عبد الجواد وعبد السلام رضوان، ط1، القاهرة.

12. بخش، أميرة طه (1997) : فاعلية برنامج لتنمية المهارات الاجتماعية في خفض مستوى النشاط الزائد لدى الأطفال بطيء التعلم، **مجلة كلية التربية**، العدد 21، ج1، جامعة عين الشمس، القاهرة.

13. البلداوي، عبد الحميد عبد المجيد (2004) : **الأساليب الاحصائية التطبيقية**، ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

14. البرمجة اللغوية العصبية للانترنيت،

http://www.Neuro-linguistreprogramming.com

15. بكداش، كمال (2000) : **مدخل الى علم النفس التجريبي**، دار الطليعة، بيروت، لبنان.

16. بول شيلي (2003) : **القراءة التصويرية** ، البرمجة اللغوية العصبية للانترنيت، http://www.NLPNOTE.com.

17. البياتي، عبد الجبار توفيق وزكريا زكي اثناسيوس (1977) : **الإحصاء الوصفي والاستدلالي في التربية وعلم النفس** ، مطبعة الثقافة العمالية، بغداد.

18. بياجية، جان (1986): **التطور العقلي لدى الطفل** : ترجمة سمير علي، ط2، دار الثقافة للأطفال، بغداد.

19. بيدوس، فيونا (1999) : **أساليب التفكير والاستراتيجيات الناجحة للعلاقات**: بي. جي. ايه اسوشياتس.

20. البيلي، محمد عبد الله وآخرون (1997) : **علم النفس التربوي وتطبيقاته**، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، ط1، بيروت، في الإمارات العربية المتحدة.

21. التكريتي، محمد (1999) : **أفاق بلا حدود**، ط3، دار المعارج الدولية للنشر، الرياض.

22. التكريتي، محمد (2004) : **أفاق بلا حدود**، ط8، مركز أفاق بلا حدود، دمشق، سوريا.

23. توق وآخرون (2002) : **أسس علم النفس التربـوي**، ط2، دار الفكـر للطباعـة والنشر والتوزيع، عمان.

24. جان ماكدبر سون وبندي جاجيوس (2001) : **برنامج التدريب في إطار البرمجة اللغوية العصبية** . http://www.unlimitedit.net.

25. جريجــــوري، باتيســــون (1978) : **برنـــامج معتقـــدات التفـــوق** http://www.Furat.com http://www.Fikr.com.

26. الجسماني، عبد علي (1984): **علم النفس وتطبيقاته الاجتماعية والتربويـة**، الـدار العربية للعلوم، بيروت، لبنان.

27. الجعيدي، صالح بن سعيد (2003) : **أثر برنامج الهندسة النفسية في تطوير التعلم والتعليم من خلال تقوية الذاكرة**، شـبكة الحصـن للعلـوم النفسـية والإنسـانية http://bafreenet.

28. جماعة من أساتذة التربية الحديثة وعلم النفس (1987) : **" علم النفس وأثـره في حياتنا الحديثة "**، منشورات دار مكتبة الحياة، بيروت، لبنان.

29. الحسن وشهاب، محمد إبراهيم (1990) : أثر برنامج تعليمـي في تنميـة الإبـداع، **مجلة أبحاث اليرموك**، العدد (5)، جامعة اليرموك.

30. الحمد عبد الستار جبار (2000) : **فسيولوجيا العمليـات العقليـة في الرياضـة**، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

31. حمدان، محمد زياد (1986) : **الدماغ والإدراك والتعلم. دراسة فسيولوجيا (حياتها ووظيفتها وعلاقاتها)**، سلسلة المكتبة التربوية السرية، دار التربية الحديثة، عمان، الأردن.

32. الخطيب، احمد وعبيدان عبدالله (1985) : **القياس التربوي والنفسي**، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

33. دافيدوف، لندال (1983) : **مدخل الى علم النفس**، ط4، دار ماكجروفيل للنشر، صدرتها المكتبة الأكاديمية بالقاهرة ودار المريخ للنشر - الرياض، السعودية ومنشورات مكتبة التحرير، القاهرة .

34. الدباغ، فخري وآخرون (1983) : **اختبار رافن للمصفوفات المتتابعة المقننة للعراقيين**، مطبعة جامعة الموصل.

35. دروزة، افنان نظير (2004) : **أساسيات في علم النفس التربوي**، ط1، دار الشروق للطباعة والنشر، عمان، الأردن.

36. دهراب، سميرة (2003) : **التنويم الإيحائي وتأثيره على سلوك الإنسان**. مركز الراشد، الكويت.

37. دي لونج (1983) : أثر استخدام البرمجة اللغوية العصبية على إدراك الوقت، من كتاب **(رقصة الحياة)**، ي. ت. هول. لندن.

38. ديبونو، إدوارد (1986): **ابرنامج الكورت لتعليم التفكير : الأجزاء الستة :** ترجمة ناديا هايل السرور (1998)، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.

39. ديبونو، أدوارد (1986) ترجمة ناديا هايل السرور، (1998) : **برنامج الكورت – لتعليم التفكير : الجزء الأول (توسعة الإدراك)**، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.

40. ذرب، كاظم مرشد (1998) : **تصميم برنامج تعليمي في التربية الفنية لتنمية التفكير الإبداعية لدى طلبة الاعدادية**، اطروحة دكتوراه (غير منشورة)، جامعة بغداد.

41. راجح، احمد عزت (1973) : **أصول علم النفس**، ط5، المكتب المصري الحديث للطباعة والنشر، الاسكندرية.

42. روبرت ديلتز (1976) : **موسوعة البرمجة اللغوية العصبية المنظومية والمبادئ الجديدة لها.** www.nlpunivereitypress.com

43. الزغلول، رافع النصر وعماد عبد الرحيم (2003) : **علم النفس المعرفي**، ط1، دار الشروق للطباعة والنشر، عمان، الأردن.

44. الزغلول، عماد عبد الرحيم (2002) : **مبادئ علم النفس التربوي**، ط2، دار الكتب الجامعي. E.mail:www.Bookhous@emivates.Net-ae

45. الزوبعي، عبد الجليل وآخرون (1981) : **الاختبارات والمقاييس النفسية**، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.

46. السالم، مهدي محمود وعبد اللطيف بن محمد الحلبي (1998) : **التربية الميدانية وأساسيات التدريس**، ط2، مكتبة العبيكان، الرياض، السعودية.

47. سباركس، فراير هنري (1968) : **علم النفس العام**، ترجمة إبراهيم يوسف المنصور، مطبعة المعارف، بغداد.

48. ستيف وكونير، أندرياس (1983) : **غير عقلك وواصل التغيير**، حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع، محفوظ لمكتبة جرير، صدر في مطبعة ريال بيبول.

49. السرور، ناديا هايل وغازي حسين (1997) : أثر برنامج تدريبي لمهارات الإدراك بالتنظيم والإبداع على تنمية التفكير الإبداعي لدى عينة أردنية من طلبة الصف الثامن، **مجلة دراسات العلوم التربوية** المجلد (54)، العدد (1).

50. السعدي، عبد القادر سليمان (1982) : **بناء برنامج لتنمية التفكير الناقد في مادة الجغرافية للمرحلة الإعدادية**، أطروحة دكتوراه (غير منشورة) في جامعة عين شمس، القاهرة.

51. سعيد، أبو طالب محمد (1990) : **علم النفس الفني**، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي، بغداد.

52. السعيد، سعيد محمد (1984) : **بناء برنامج في التربية البيئية لطلاب المدارس الثانوية**، أطروحة دكتوراه (غير منشورة)، جامعة عين شمس، القاهرة.

53. السقا، سامر (2005) : **نحن والبرمجة اللغوية العصبية**، مطابع مكتبة الجرير، جدة، المملكة العربية السعودية.

54. السلطاني، عدنان محمد عباس (1984) : **علاقة القدرات الإبداعية لدى طلبة المرحلة المتوسطة في بغداد ببعض المتغيرات**، اطروحة دكتوراه (غير منشورة)، جامعة بغداد، كلية التربية.

55. السمان، عارف محمد (2004) معالجة المعلومات، شبكة الحصن للعلوم النفسية والإنسانية بتصرف من كتاب الفقي (**قوة التحكم بالذات**) http://bafree.net

56. سونايت، (2004) : **البرمجة اللغوية العصبية في العمل**، ط2، مكتبة الجرير، الرياض.

57. سونايت، (1999) : **برنامج مهارات الاتصال في العمل**، http://www.Jarirbokstore.com

58. السويدان، طارق محمد و محمد أكرم العدلوني (2004) : **مبادئ الإبداع**، ط3، قرطبة للنشر والتوزيع، الرياض. www.qurtoba.com

59. شبكة الحصن للعلوم، (2001) : **البرمجة اللغوية العصبية مهاراتها – استراتيجياتها** http://www.bavree.net

60. شراب، علي عوض (2004) : **حواس الإنسان**، http://www.islamtody.net

61. شريف، نادية (1981) : الأنماط الإدراكية المعرفية وعلاقتها بمواقف التعلم الذاتي التقليدي، **مجلة العلوم الاجتماعية**، العدد، 3، السنة، 9، جامعة الكويت.

62. شكري، عبد الإله حسن (2005) : **الصورة في النص القرآني**، جمعية الحياة للثقافة والفنون – فرع الموصل.

63. الشيخ، سليمان الخضري (1978) : **الفروق الفردية في الذكاء**، ط2، دار الثقافة للطباعة والنشر، بالقاهرة.

64. الشيخ، سليمان محمود (1994) : **سيلكوجية الفروق الفردية**، مصر-الجديدة، مصر.

65. طعمة، أمل ورند العظمة (2003) : **هندسة التفكير لتنمية مهارات التفكير والذكاء بالاعتماد على البرنامج العالمي كورت Cort توسيع مجال الإدراك**، ج1، ط1، المطبعة الهاشمية. www.amalt@ses.net.org.

66. الظاهر، زكريا محمد وآخرون (1990) : **مبادئ القياس والتقويم في التربية**، ط1، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

67. العباجي، ندى فتاح زيدان (2002) : **أثر برنامج الكورت التعليمي في تنمية بعض مهارات الإدراك – التفكير الناقد – التفكير التقاربي لدي طلبة ثانوية المتميزين في محافظة نينوى**، اطروحة دكتواره (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة الموصل.

68. عبد الحميد، حارث عبد المجيد وغسان حسين (2002) : **نوافذ بارا سايلكوجية، رؤية جديدة في علم الظواهر فوق الحسية**، ط1، بغداد.

69. عبد الحميد، شاكر (1987) : **العملية الإبداعية في فن التصوير**، سلسلة عالم المعرفة، العدد (109)، الكويت.

70. عبد السلام واحمد محمد (1981) : **القياس النفسي والتربوي**، ط1، دار النهضة المصرية، القاهرة، مصر.

71. العتبي، علاء شاكر (1996) : **تقييم برنامج تعلمي في النشاط التمثيلي بتطوير مفهوم الذات لدى طلبة الثانوية**، أطروحة دكتوراه (غير منشورة)، كلية الفنون الجميلة،جامعة بغداد.

72. العتيبي، رجاء (2003) : **تغيير إطار المعنى باستخدام تقنيات البرمجة اللغوية العصبية.**

http://www.alhdy.com.sa/contentesRiydnNetlindex.php/2003.

73. العساف، صالح بن حمد (1995) : **المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية**، ط1، مكتبة العبيكان، الرياض، السعودية.

74. علام، صلاح الدين محمود (2000) : **القياس والتقويم التربوي والنفسي- أساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة**، ط1، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة.

75. العمري، إبراهيم (1979) : **السلوك الإنساني**، دار الجامعات المعرفية.

76. عودة، احمد سليان (1985) : **القياس والتقويم في العملية التدريسية**، ط1، المطبعة الوطنية، الأردن.

77. عيد، محمد عبد العزيز (1983) : **مفاهيم التقويم وأسسه ووظائفه. محاضرات التقويم التربوي**، مكتب التربية العربية. لدول الخليج العربي.

78. العيسوي، عبد الرحمن (1943) : **دراسات في السلوك الإنساني**، دار المعرفة الجامعية، بيروت، لبنان.

79. العيسوي، عبد الرحمن محمد (1999) : **تصميم البحوث النفسية والاجتماعية والتربوية ودراسات في تفسير السلوك الإنساني**، ط1، دار المعرفة الجامعية، بيروت، لبنان.

80. غالب، مصطفى (1981) : **الإدراك**، ط2، منشورات مكتبة الهلال، بيروت، لبنان. ص.ب155003.

81. الغريب، رمزية (1985) : **التقويم والقياس النفسي والتربوي**، ط1، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.

82. الفقي، إبراهيم (2001) : **البرمجة اللغوية العصبية وفن الاتصالات اللا محدودة**، إصدار المركز الكندي للتنمية البشرية، مطبعة المنار للتوزيع والنشر.

83. الفقي، إبراهيم (2001) : **البرنامج العملي للبرمجة الإيجابية للذات**، www.unlimitedit.net

84. الفيفي، عبد الرحمن (2004) : **تطوير الذات واكتساب المهارات**، منتديات البرمجة اللغوية العصبية . http://www.arnlp.com .

85. القريوني، محمد قاسم (2000) : **السلوك التنظيمي. (دراسة ميدانية) للسلوك الإنساني الفردي والجماعي في المنظمات المختلفة**، ط3، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

86. القطامي، يوسف ونايفة قطامي (2003) : **سيكولوجية التدريس**، ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

87. كرندر ريتشارد وآخرون (1987) : **برنامج متطلبات النبوغ الشخصي**، .http://www.iss.stchomas edu. study guides

88. كرندر، جون وجوديث ديلوزية (1999) : سلاحف على طول الطريق " **متطلبات البلوغ الشخصي**، دار نشر ميتا فورس.

89. كرندر ريتشارد وباندلر (2001) : أثر اللغة والأنماط التمثيلية في تكامل الأنماط الإدراكية، من كتاب (**مهارات الحياة في البرمجة اللغوية العصبية**) لـ اوكونور وجون، 2004، مركز أفاق بلا حدود.

90. كرندر وآخرون، (2004) **الهندسة النفسية NLP** منتديات البرمجة اللغوية العصبية، http://www.arnlp.com E-mail:arnlp@arnlp.com

91. الكسندر وآخرون (1979) : في كتاب دروزة، أفنان نظير (2004) : **أساسيات علم النفس التربوي، استراتيجيات الإدراك ومنشطاتها كأساس لتعميم التعلم (دراسات وبحوث)**، ط1، دار الشروق للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.

92. كلارك، باربارا (2004) : **تفعيل التعلم (النموذج التربوي المتكامل في غرفة الصف)**، ترجمة يعقوب نشوان ومحمد خطاب، ط1، دار الفرقان للنشر والتوزيع، الأردن.

93. كوستر كيم (1990) : **برنامج NLP لتكامل الأنماط الإدراكية**، http://www.alpha @alphatraining.com.

94. كيفن كيلي (1999) : **برنامج الطرق العشر التي تغير شبكة الاتصال**، http://ww.annajah.net.

95. مارزانو، روبرت وآخرون (2004) : **أبعاد التفكير**، ترجمة د. يعقوب نشوان و د. محمد صالح خطاب، ط2، دار الفرقان للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

96. مؤسسة مهارات النجاح (2004) : **أثر أحد البرامج العليا للتفكير في تطوير مهارات التفكير والإدراك**، http://www.nlp5cucsess skills.com.

97. مؤسسة مهارات النجاح (2004) : **أثر برنامج في البرمجة اللغوية العصبية في تطوير مهارات النجاح**، http://www.nlp5cucsess skills.com

98. محمد، جاسم محمد (2004) : **علم النفس التربوي**، ط1، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، الأردن.

99. المركز القومي للتنمية البشرية (2004) : **بناء وتطبيق برنامج في البرمجة اللغوية العصبية في تعديل أنماط التفكير**..comالمركز القومي للتنمية البشرية.http://www

100. منتديات البرمجة اللغوية العصبية، E-mail:arnlp@amlp.com.

101. الموسوعة العربية للكومبيوتر والانترنيت. com.

102. مولي و إلن، (1997) : **استخدام الأساليب المسرحية في تعلم اللغة**، ترجمة د. علي بن احمد الغامدي، ط1، مكتبة العبيكان، الرياض، السعودية.

103. ميلتون إركسون (1991) : **برنامج القصص التعليمية**، http://www.1nlp.ie.trainings-an.htm..

104. المنيزل، عبدالله فلاح (2000) : **الإحصاء الاستدلالي وتطبيقاته في الحاسوب باستخدام الرزم الإحصائية (SPSS)**، الجامعة الأردنية، كلية العلوم التربوية، قسم علم النفس، نشر بدعم من الجامعة الأردنية، ط1، دار وائل للنشر، عمان، الأردن. ص115 – 121.

105. النافع، عبد الله وآخرون (1975) : **علم النفس العام**، جامعة الرياض، السعودية.

106. النبهان، موسى (2004) : **أساسيات القياس في العلوم السلوكية**، ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، ص.ب 926463.

107. نشوان، يعقوب حسين ومحمد خطاب (2004) : **أبعاد التفكير**، ط2، دار الفرقان للنشر والتوزيع.

108. هاريس، كارول (2004) : **البرمجة اللغوية العصبية الآن أكثر سهولة**، ط2، مكتبة جرير، الرياض. www.jarirbooksstere.com

109. الوقفي، راضي (1998) : **مقدمة في علم النفس**، ط3، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

110. وهيب، محمد ياسين وندى فتاح زيدان (2001) : أثر برنامج توسعة الإدراك في تنمية التفكير الإبداعي لدى أساليب التعلم والتفكير الثلاثة (الأيمن – الأيسر – المتكامل)، **مجلة كلية الآداب**، جامعة بغداد، العدد (59)، .

111. يونس، محمد بني (2004) : **مبادئ علم النفس**، ط1، دار الشروق للطباعة والنشر، عمان، الأردن.

ثانيا : المصادر الأجنبية

112. Adams m G. S (1964) "**Measurment and Evaluatin in Educational Psychology and Guidance**", New York.

113. Agunis & et al, Herman, Simonsen, Melissa M. et al (1998) "**The effect of non verbal behavior on perception**", Any 89 , Vol. 138 ssue 4, p455 , 15 p , 1chart.

114. Alexander & et al, (1979): "The impact of using visual and oral date system in developing learning and perception", **Organizers Journal of Educational Psychology** 71 (5) P. 701 – 707.

115. Allen, M. J. & yen. E (1979): "**International Measurement Theory. stet Colifornia**" , Book cole – U.S.A. P 95 – 96.

116. Anderas & Tamara Anderas (1994) , " **Care Trans for mation**" Real People press.

117. Anderson , J , R (1995) : "**Learning and** memory : A4 integrated appreach" Johe wiley & Sons. Ine.

118. Banddler , Aichard , and John Grinder (1975) : " **The structucture of magic**" –1 : A book About Language and The ropy. Saience and Behavior Books.

119. Banddler , Aichard , and John Grinder (1976) : " **Frogs in to prince , Real**" people press , Eden Crove Editions.

120. Bandler & Grimder , Richard (1982) : " **Refraning Neuro – Linguistic Programming and Trans Formation of meaning**" – Real people press.

121. Bandler , Richard (1993) : " **Time for Achange. Meta – Publications**". http://www.aboofaboutMLP.com

122. Bandler. Richard (1985) : "**using for Brain – for Achange : Neuro – Linguistic Programminhg**" connirae and steve Andreas eds. Real People Press.

123. Baron. A.R. (1980) : "**Psychology understanding Behaver**" 2nd et Halt sanders. U.S.A..

124. Benny , Richard (2002) : " The effect of NLP Program of body movenent in self Delopmment" , **meta blicatiors**. Vo 2 N1r

125. Connirae and Anderas (1988) : " **change your Mind and Keep the change**" Real people press.

126. Connirae and steve (1989) : " **Heart of the mind**" Real peple press.

127. DeBono , Edward (1984) : " **Crtical thinking is not enouhg Education Leaderstip**", V. 42. No 1. P. 16 -17

128. Delozier , Judith & et al, Grinder judith and john , Grinder (1987): " **Turthes All the way down prerequistes for personal Genius**". distributed by Associates , M. A. P. S.

129. Dilts & et al, B, Grinder J. Bandler , R. Delozier , J, Cameron. Bandelen Leslie (1979) : " **Neuro – Linguistic Programming Volume I**". Meta Publications.

130. Dilts & Robert : (1990) : " **changing belief systems with NLP**". Meta – Publications.

131. Dilts , Robert (1993) : " **skills for the Future , Mangine Greativity and Inno Vation**" meta publicatiors.

132. Ebel , (1972) : **"Essetials of educational meeasurmen".** Newjersey. p-rintice – Hall.

133. Ferguson , George (1981) : **"Statisical Aralysis in Psychology and Education"**, fifth adition Enternational Edition

134. Framsella , F. (1981) : " **personality theory measurment and Research**" – London methuna coltel.

135.Grinder & Bandler (1975) : " **NLP Program in dublin University**" dublin work Sops University.

136. Grinder Jugn & Bandler , Richard (1976) : " **The Strncture of Magic II**" , Science and Behavior Books.

137. Grinder & Bandler (1977) : " **Master Program**" Real People Press / Eden Grove Editions.

138. Grinder & Michacl (1993) : " **ENVOY : your personal guide to classroom management Battic Ground**", Michacl & Grinder Associates.

139. Grinder (1995) : " **Envoy : your Personal guide to classroom menagement Battie Ground**" , Michaet Grinder & Associates.

140. Grinder (2001): "**The impacts of language representation sub modals in the integration of perception models**", Michaet Grinder & Associates.
141. Hall , Edward (1959) : " **The silent Language** " , Ollier books .
142. Hyde , Hacel (2001) : " **specialist traning for counseling skills**", http://www.NLPALphaTraningUK.com
143. Jensen , Eric (1988) : " **How best to learn NLP**" , http://www.alficl.com.
144. Jonathan & Dilts (2004) : " **NLP and Psychology Cal design**" , http://www.alphatraining.com
145. Jonathan ,(1987) : " **How Best to Learn NLP?** ", http://www.alfld.com
146. knight Su (1993) : "**NLP at work the difference that makes**".a difference in busix – SS - Niohloas Brealey. P. 59
147. knight Sue (1995) : " **NLP at work the difference that makes the Difference in Business**" – SS - Nichulas Brealey. Publishing
148. Kondilini (2001): "**A comprehensive study about using NLP tools for perceptual integration**". Book Introducting NLP Nouro Linguistic Programming. http://www.United.KingdomAmazon.co.ok
149. Koster. Kim , (1990) : "**Constructing a learning program that includes linguistic and newro programming skills**". Meatamophoes press.
150. Lavalle, John (2004) : "**The master praditioner with include three days of an Advanced NLP skills workshop**" , master Alphatraining E-mail.www.Enqulry@ALPhaTrainingcom.uk
http://www.alphatraining.com.uk
151. Lavan , G. (2001) : " **Apnormal children – South Africa**" , Alpha traning for.http://www. alpha@alphatraning.co. uk
152. Lewies, & Marvell (1982) : Byron , A. and L. Marvell – Mell "**The NLP skill Buiders Book 1 : Basic Techniques in NLP**" , Meta ,, Marphous Press.
153. Maloney wi , (1980) : "**psychological assment aconceptual approach**" Newyork. Oxford university pross.
154. Molden , David (1996) : "**Managing with the Power of NLP**" , Pitman Puplishing.

155. O'Connor , Josseph (1987) : " **NLP patting string**" , Lambeat Books.

150. O'connar , Joseph and Seymour , John (1990) : " **Traiaing with NLP. Skills for Managers**" , Trainers and Communicatars. Thorsons.

151. O'connor Joseph & John Seymour (1995) " **Introducing NLP , Revised edition**". Thursons.

152. O'connor Joseph & Lan Me Dermott (1997) : "The art of system thining Essential skills for creativity and Problem Solving" , London.

153. O'connor Joseph (2004) : **"Introducing NLP – Neuro Linguistic Programming free"** – UK. De livery.

154. O'connor Joseph (2004) : " **NLP Intervention. IRC chat Log**" , NLP training – Resources only for those who want.

155. Piajet. J (1975) : " **Structures cognitives**" , Puf, Paris.

156. Richardson. J.J. Margoulis (1981) : **"The magic of Ropport how you gain personal Power is any situation"**. Harbor University.

157. Robert V. Kail (2003) : " **child Develop mentobservation Video CD-Rom**" Purdue University indudes bibliographical referencec and indexes ISBNO – 13 – 1829769 HQ 767. q. k 345 – P 141 – 145.

158. Satir , Virgining & et al, John Bander , Jane Gerbet.Maria Comori(1991): **"The Satir Model : Family therpy and beyond"** , New York Training Insitute for Neuro – Linguistic programming.

159. Slack.Anr (2001) : **"Re Greating your – self"** Alpha – traning : Alpha tearm s. E.mial: www.alphabs@alphatrainingco.uk

160. Smith & other (2003) : **"Atkinson & Hilgard's introduction To psychology"** Ganada – mexico. Singapore. spain united. Kinghom. united. States.

161. Smith , Edward (2003) : **"Aykinso & Hill Gads Introduction to psychology"** owads worth.

162. Stanly Hopkins (1972) : **"Educational and psychological Measurement and Educational"** New Jersey Printice – Hell Fransella.

163. Stevenson Michael (2004) : " **Learn Hypnosis.. Now**" ! http://www.learnhypnosisnow.com

164. Weiss , Allen (1993 - 2003) : "**NLP and corporate Q & A : consulting malivational speeker NLP application in business cousulting**". http://www.nlpschedule.com

165. Zellar R.A. Carmines E.G. (1980) : "**measurement in the Social Science the link between theory and Data**". New York. Combridge university press.

المؤلف في سطور

* عضو:
* مركز افاق بلا حدود للتنمية البشرية في مدينة الموصل في العراق
* حاصلة على شهادة الدبلوم في LNPالبرمجة اللغوية العصبية.
* حاصلة على شهادة ممارس في LNPالبرمجة اللغ



البرمجة اللغوية العصبية

وعلاقتها بتكامل الأنماط الإدراكية







دار صفاء للطباعة والنشر والتوزيع

المملكة الأردنية الهاشمية - عمان - شارع الملك حسين
مجمع الفحيص التجاري - هاتف: 4611169 6 962+
تلفاكس: 4612190 6 962+ ص.ب 922762 عمان 11192 الأردن
E-mail: safa@darsafa.net www.darsafa.net